



4月給食だより

令和8年4月
水上村学校給食センター

みずかみかくえん とうがく しんきゅう
水上学園のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。希望に満ちあふれた新年度が始まりました。みな がつこうせいかつ じゅうじつ
皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいとおも ねんかん ねが いた
います。1年間、よろしくお願ひ致します。



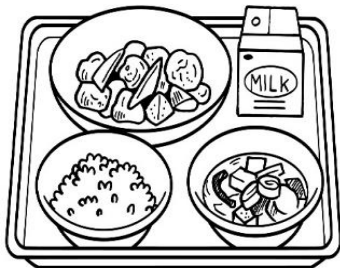
学校給食は「食」を学ぶ時間です!

がつこうきゅうしょく たん しょくじ じかん
学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。**
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力やのぞましい食習慣を養う。**
- 明るい社会性と協同の精神を養う。**
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。**
- 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。**
- 伝統的な食文化を伝承し、食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。**
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。**

学校給食の献立内容



ごはん
おいしいお米がとれる水上村では、毎日ごはん給食です。麦ごはんを出しています。食物せんいなど、米だけでは、不足しがちな栄養を補給しています。

牛乳(200cc)

給食に毎日つきます。成長期に必要なカルシウムがたくさん含まれています。

おかず

- 豆類、芋類、海藻類、種実類、小魚類を多く取り入れています。
- だし・だしはいりこや昆布、かつお節など、自然のものを使って薄味に仕上げています。
- 地産地消を心がけ、郷土食や季節の行事食を紹介します。



給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましよう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましよう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- しっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましよう。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましよう。

- 髪の毛が出ていませんか?
- マスクから鼻と口が出ていませんか?
- 給食着は清潔ですか?
- 爪は短く切っていますか?
- 手をきれいに洗いましたか?
- 体調は悪くないですか?

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましよう。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましよう。

熱いものや重たいものは一人では運ばず、協力して運びましよう。

食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましよう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。

給食室からのお願い

準備・片づけの時間は給食室前がとても混雑します。事故にならないように、先生や給食委員の指示をよく聞いて、順番に入室してください。

食べ物質問箱

学校 HP 給食レシピ リクエスト