



ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食室一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。

人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違いますが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。

心身の健やかな成長を願ひ、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。



朝食の意味

まず朝食を食べて、脳に毎日エネルギーを補給する必要があります。朝、起きたときに頭がよくはたらかないのは、寝ている間にも呼吸をしたり、心臓を動かしたりして体の中でブドウ糖が使われて足りなくなっているためです。

このままの状態で行くと午前中、頭がボーッとしたまま過ごすことになってしまいます。また朝食を食べることによって体内時計がリセットされ、しっかり活動できるようになります。

次によくかんで食べることです。よくかむと脳の活性化につながります。いつもやわらかいものばかり食べていませんか？ 野菜の中でもとくに根菜類や海そう類、タコやイカ、貝など、かみごたえのあるシーフードを食事の中に取り入れて積極的に食べるようにしましょう。



旬の食材：たけのこ



たけのこは、春に竹の地下茎から出る若い芽です。芽がでてから 10 日くらいの、先が地面に出る寸前のものを掘って食べます。太い「もうそうだけ」、細い「破竹」や「真竹」など種類があります。掘りたての新鮮なものは、生のままでも食べられますが、すぐにえぐみがでてしまうので、ぬかを入れた水や米のとぎ汁でゆでて、あくをとってから料理します。

給食では、4/24(月)たけのこごはん があります。

給食がスタート！

2～6年生は、4/12(水) 1年生は、4/14(金) スタートします。

毎日の給食をぜひおうちで話題にしてください。「知らないものが出た」「いまいちだった…」などいろいろな感想が出てくると思ひます。「おいしい給食だったよ!」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めます。そのうえで、給食について、おうちの方へのお願いです。

お便り、献立表のご活用を

食に関してのお困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。

給食のレシピを掲載することがあります。参考になればうれしいです。



ハンカチや白衣の衛生にご協力を

マスクはもちろんハンカチも毎日清潔なものを用意願ひます。

給食当番の児童は週末に給食着を持ち帰ります。洗濯とほろびなどがあつたら直しもおねがひします。

