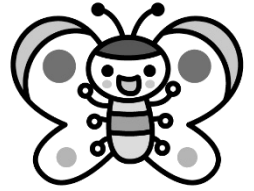


食育だより

むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ 栄養教諭
さかもとふみよ 坂本文代

だいごう
第1号



ごにゅうがく ごしんきゅう
御入学、御進級おめでとうございます。

がっこうきゅうしょく こども せいちょう ささ りょう えいよう かんが
学校給食は、子供たちの成長を支えるために、エネルギー量や栄養のバランスを考え、

しゅん しょくざい じぼさんぶつ と い つく あんしんあんぜん きゅうしょく とお こども
旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。安心安全な給食を通して、子供たちに

「食」のすばらしさを伝えていきたいと思ひます。

< 学校給食を通して学ぶこと >

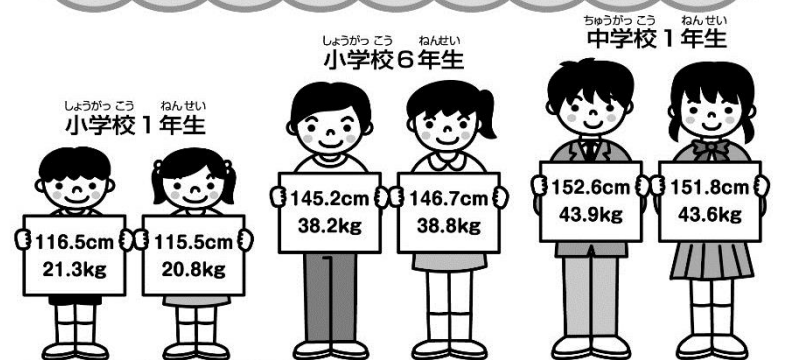
<p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ
<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 	<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮
<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち

< 栄養満点！給食をしっかりと食べよう！ >

給食は、栄養バランスを考えて作られています。好き嫌いせず、しっかりと食べて、心も

からだ おお せいちょう
体も大きく成長しよう。

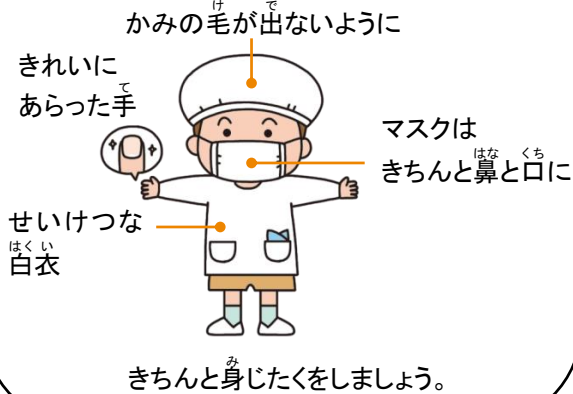
しんしん おお へんか せいちょうき
心身ともに大きく変化していく成長期



※数字は、上が身長・下が体重の平均値 (文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」)

< 協力して給食の準備をしよう >

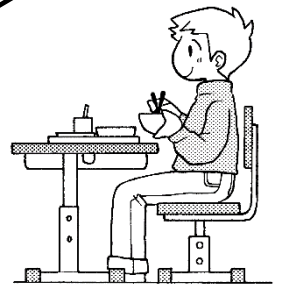
給食当番の身じたく



楽しい給食時間を過ごすためには、みんな
で協力し合って食事の準備や後片付けをす
ることが大切です。また、給食当番は身じたく
や手洗い、配ぜんなど、責任をもった行動が
必要です。次に何をしたらよいかを考え、自分
から行動できるようにしましょう。

< 食事の時は背中をピン！ >

食事をする時は、背中をピンとのばして姿勢よく食べるようにしましよ
う。見た目もよく、体にとってもよい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」
にならないように注意しましょう。



< 作ってみよう！給食メニュー >

切り干し大根サラダ

4月17日(月)の
給食に出るよ。



★ 材料 ★ (4人分)

切り干し大根	19 g
ハム	25 g
むき枝豆	25 g
とうもろこし缶(粒)	25 g
ごま油	小さじ 1/2
酢	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
レモン果汁	少々
マヨネーズ	適量

作り方

下準備

- * 切り干し大根を洗って水で戻す。
 - * とうもろこし缶の汁をきっておく。
 - * ハムを角切りにする。
 - * 調味料Aを合わせておく。
- ① 切り干し大根とむき枝豆をゆで、水をきる。
 - ② ①とハム、とうもろこしを調味料Aと混ぜ合わせる。
 - ③ マヨネーズで和えて出来上がり☆