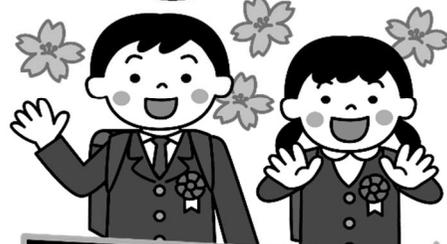




発行日：令和 3 年 4 月 6 日
 発行：矢祭町学校給食センター
 栄養技師 大越 美穂

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！



【副菜】
 野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を使い、ゆでる、いためる、煮る調理で仕上げる。

【主食】
 おもにエネルギーのもとになる食品。
 ごはん（週4回）、パン（毎週水曜日）、めん類（毎月1回）

【牛乳（200ml）】
 骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む。

【主菜】
 魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず。

【汁物】
 野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使う。

給食の約束



みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。



<p>窓やドアを開けて教室を換気しましょう。</p>	<p>机の上をきれいに片づけましょう。</p>
<p>せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p>	<p>給食当番は、身支度をしっかりと整えましょう。 ※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。</p>
<p>給食当番以外の人は、静かに待ちましょう。</p>	<p>「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。</p>
<p>姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。 ※食べているときは、なるべくしゃべりません。</p>	<p>食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。 ※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物のどに詰まり窒息する危険があります。</p>
<p>苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。</p>	<p>決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。</p>
<p>「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクをしましょう。</p>	<p>食べ残しは、汁物の食缶に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。</p>