



4月給食だより



学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることが大切です。

!! こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる

ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない

時間内に食べ終わるようにする

食器は大切に扱う

× 食器は大切に扱う

○ ※片付けるときはきちんと重ねましょう。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかり洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう

- 髪の毛が出ないよう、ぼうしをしっかりとかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 清潔な給食着を身につける
- 爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。

よい姿勢で食べましょう

- ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ
- 背筋をぴんと伸ばす
- ひじをつかない
- いすに深く腰かける
- 机と体の間には、こぶし1個分あける
- 足を床につける

学校給食と食塩

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成します。この基準は、1日に必要とされる栄養量のおおむね1/3がとれるように定められていますが、2018年8月に新しい基準に改正されました。

中でも厳しくなったのは食塩相当量（ナトリウム）の基準です。小学校低学年で2.0g未満、高学年と中学校で2.5g未満となり、改訂前より0.5gほど少なくなりました。食塩のとりすぎは生活習慣病にかかるリスクを高め、将来の健康に影響します。そのためにもできるだけ早くから薄味に慣れることが大切です。薄味の料理は物足りなさがあり、残菜が多くなる傾向にあります。そうならないように、だしを利かせたり、酸味を活用したりして、薄味にも工夫しながら、これからもおいしい給食作りに努めてまいります。ご家庭でも減塩についてご配慮いただき、子どもの未来の健康のためにできることから、共に考えていきたいと思っております。

ご協力をお願いいたします。

