

給食だより 4月号

中野栄小学校 給食だより

ご入学,ご進級おめでとうございます。

いつもとは違う新年度のスタートとなりました。保護者の皆様も、子供たちも、期待と不安を胸に抱いていることでしょう。今回の給食だよりは、中野栄小学校の学校給食についてと、家庭での食事のポイントについて掲載いたしました。来月から始まる給食に向けて、給食室でも様々な準備をしているところです。ご家庭からのご協力を本年度もよろしくお願いいたします。

学校給食7つの目標

学校給食は、以下に挙げる目標のもと、教育の一環として実施しています。

健やかで丈夫な
身体を作ろう!



自然の豊かな恵み
いただく命に感謝しよう!



育てる人 運ぶ人 作る人...
みんなの力で食べられる。「あ
りがとう」の心をもとう!



給食を通して
社会をよく知ろう!



未来に伝える
ふるさとや伝統の食!



食事の大切さを知り、
よい食べ方を身につけよう!



マナーを守り、助け合
いで楽しくなかよく!



この1年で7つ
の星が全部光り輝
けるような学校給
食を目指します!



中野栄小学校では、これらの目標に基づいて、献立を「生きた教材」として活用しながら、日常的な給食指導や、発達段階に応じた食に関する指導を行っていきたいと思っています。

給食が始まったら...!

給食は学級のお友達と一緒に食べます。衛生面についてご家庭のご協力をお願いいたします。

①はし、スプーン、お手ふき、ランチョンマットは毎回清潔な物を持たせてください。

②給食当番は1週間交代で行います。週末には給食着を持ち帰りますので、洗濯・アイロン掛けをお願いします。ボタンがとれかかっていたり、ゴムが伸びていたりした時は、繕いをお願いします。週明けには忘れずに持たせてください。

次の当番のお子さんが気持ちよく白衣を着られるように、ご協力をお願いします。

③給食当番に当たった時に体調が悪い場合（下痢・腹痛・吐き気など）や、手指に化膿した傷がある時は、必ず担任に連絡し、当番を休ませてください。

また、爪は短く切ってください。

なお、当番のお子さんは可能な限りマスクを着用するようにお願いいたします。（今年度、当面の間は学校から給食用のマスクを配付することはできません。簡易的なマスクの作り方がホームページに掲載されていますので、参考にしてみてください。



給食費について

給食費は口座引き落としとなります。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

- ・1食単価は290円です。(今年度から改訂しました。今まで以上に給食の内容を充実させて参ります。なお、保護者の皆様から頂戴した給食費は全て食材費として使用いたします。)
- ・各学年の校外学習や行事によって回数が異なります。また、休校や学級閉鎖等で給食回数が増えた場合は、その回数に応じて給食費を精算いたします。

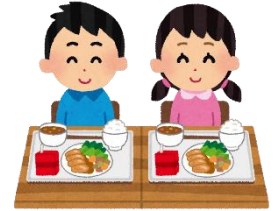


給食費の返金について

次の場合、給食費をお返しいたします。

- ・病気などで学校をお休みする場合。(連続7回以上食べない場合)
- ・アレルギーなどで給食を食べない場合。

いずれも書類を提出していただきますので、事前に担任へ連絡をお願いいたします。



残したものの持ち帰りについて

給食は、給食時間に食べることを前提に作られています。残したものは、衛生面から一切持ち帰らないことになっておりますのでご了承ください。

おうちで過ごすみなさんへ

1日の大半を家庭で過ごすことになってしまった児童のみなさんは、どのような1日を過ごしているのでしょうか？また、どんな食事をとっているのでしょうか？成長期の児童は大人とは違い、身体が大きくなる分の栄養もとらなければなりません。また、おうちの人だけに食事作りを任せのではなく、自分で出来ることをやってみることも大切です。

3食

みなさんは朝ごはんを食べていますか？ゆっくり起きて朝ごはん昼ごはんが一緒になっている人はいませんか？1日を規則正しく過ごすことは、身体の成長にも欠かせないことです。朝ごはんをしっかり食べて、1日のリズムを作りましょう。



牛乳

牛乳には、みなさんの成長に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。給食では毎日飲んでいる牛乳です。おうちで過ごす今も、給食と同じように牛乳を飲む習慣を継続しましょう。



自分で

自分で食べるものを自分で準備できるようになることは自立への一歩です。このような環境をチャンスととらえ、食事作りにもどんどん挑戦してみましょう。1人でも出来る簡単な料理や親子で楽しんで取り組めるメニューをホームページにも掲載して予定ですので確認してみてください。



～給食のメニューで簡単クッキング～

NNS(中野栄)給食総選挙において、昨年度第1位となった「エッグココット」。朝食のメニューやお弁当の一品にもぴったりです。給食では15分蒸して作りますが、ご家庭では電子レンジを使うと手軽に作る事が出来ます。ココット型に食べやすく切ったベーコンやウインナーとお好みのチーズを入れ、卵を割り入れ、破裂防止のため、黄身の部分を爪楊枝で2箇所ほど差し、ラップをかけて電子レンジで1分程度加熱します。(卵の固さはお好みで。) トマトの角切りやブロッコリーを入れたりしてもおいしいです。いろいろと工夫をして、オリジナルのエッグココットを作ってみましょう！

