

給食だより 4月号

座間市立東原小学校
校長 花岡 菜穂子
栄養士 川上 麻美

ご入学、ご進級おめでとうございます！
新しい教室や先生、友達、そしてこれから行われる学校の行事など、
わくわく、ドキドキすることがたくさんありますね。
給食も始まり、みんなニコニコ笑顔でたくさん食べてくれています。
1年生の給食も4月24日（金）からスタートです。
たくさん食べて元気いっぱいの小学校生活になるといいですね。

学校給食は 生きた教材です



学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

食事の時は 背中ピン！



見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意！

給食当番の身じたくチェック

- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
- マスクは鼻までおおっている
- 清潔な白衣を着ている
- つめを短く切っている
- 手を石けんできれいに洗った



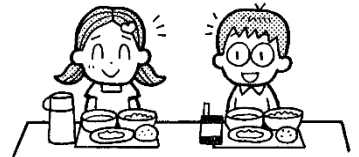
知っていますか？ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。



友だちが食物アレルギーだったら

食物アレルギーのため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなることもありますので、そのような時は、すぐに先生に知らせましょう。

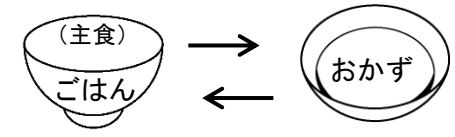


食物アレルギーの原因食品



このほかにもたくさんあります。

交互に食べましょう



ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。



東原小学校給食室より
今年度も安全でおいしい給食を子どもたちに提供していきたいと思っております！
どうぞよろしくお願い致します！

★給食だよりは東原小学校 HP でも閲覧可能です