

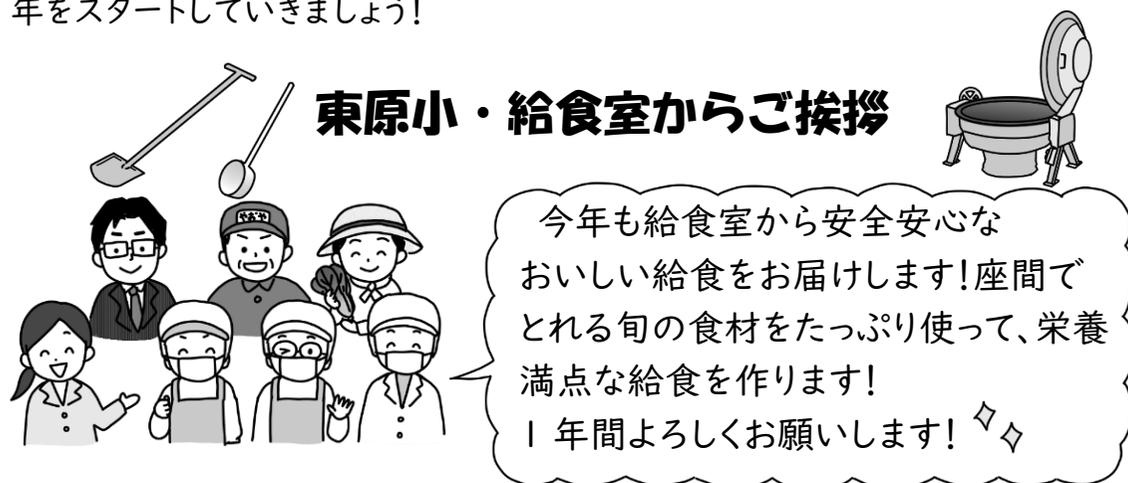
給食だより 4月号

令和6年4月9日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子



ご入学・ご進級おめでとうございます

桜咲く4月、春がやってきましたね。新1年生や新しく学校に来られた先生方を迎え、新しい1年のスタートです。初めての小学校生活が始まる1年生はきっと、ドキドキ・わくわくした気持ちでいっぱいでしょう。「おはよう」というあいさつから、元気な1日、素敵な1年をスタートしていきましょう！



調理員*澤野*細田*野口*辻端*松木 栄養士*桐生

給食ってどんな食事？

給食は、日本の子どもたちが普段食べている食事を調査した結果から、不足しがちな栄養素を補えるように、栄養価の基準が定められています。おうちでも、次にあげる栄養をとれるよう心がけていきましょう。

『積極的にとりたい栄養素』

カルシウム(Ca)

…牛乳・乳製品や小魚、大豆製品
野菜に多く含まれています。

鉄(Fe)

…レバーやあさり、豆類、野菜にも
多く含まれています。

『量を控えたい栄養素』

食塩

…給食では1食2.0gを目標に
献立を立てています。調査によ
ると、100%近くの子供たちが食
塩をとりすぎていました。今のう
ちから適塩を身に付けましょう。

さあ！給食が始まるよ！

給食をクラスみんなで楽しく食べるためには、
1人ひとりの心がけが大切です。
どんなことを注意すればいいかな？



食べる前

- ◎机の上に出していた教科書やふで箱などは片付ける
- ◎手を石けんであらい、ハンカチで拭く
- ◎机を専用の布巾できれいに拭く



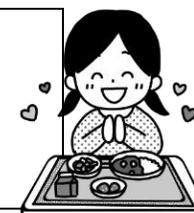
配膳中

- ◎マスクを付ける
- ◎お汁などをこぼさないように、おぼんはまっすぐ、平らに持つ



食事中

- ◎食器を置く位置が正しいか確認する
- ◎心をこめて「いただきます」のあいさつをする
- ◎食事のマナーを守って食べる



かたづけ

- ◎同じ食器ごとに重ね、はしは向きをそろえて戻す
- ◎牛乳パックは小さくたたむ
- ◎感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」のあいさつをする



