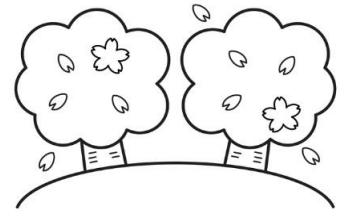


給食だより



北本市立北小学校
(児童数配布)

子どもたちが健康な生活を送るためには、食生活は大変重要です。この1年間を通じて、食についてお知らせしていきますので、よろしくお願いします。

学校給食ってなぁに？

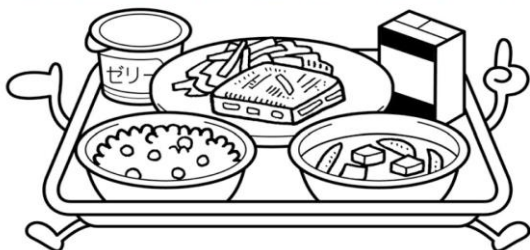
～その意義と目標～

学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに栄養面で大きな役割を果たしてきました。現在はさらに子どもたちの生きる力を育む食育の観点から、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための望ましい食生活の基礎・基本を身に付け、感謝の心や社会性を養い、伝統的な食文化の継承や国際理解なども含めた7つの目標が定められています。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培うとともに望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

給食がはじまります！



学校給食は成長期である子どもたちのために、安心安全で栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。

また、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。



給食費について

保護者のみなさまからの給食費は、子どもたちのために「食材費」となって、おいしい学校給食をつくるもとになっています。

今年度は1カ月当たりの給食費4,500円が引き落としとなり、物価高騰分として675円が市の負担となります。



献立表について

学校では、毎月の献立表を配布しています。給食は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もとれるようになっています。

ぜひ、ご家庭での献立の参考にしていただければと思います。

また、お子さんと給食のことについて話す際に、ご活用ください。



給食当番の身支度チェック

- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ② マスクはきちんとつけましょう
- ③ つめは短く切っておきましょう
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう



学年が上がると給食着や帽子のサイズが小さくなっていることがあります。給食が始まる前に、給食着や帽子のサイズがあっているか確認をお願いします。また、給食の配膳時に使用するマスクも忘れずに用意しましょう。

朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をぬくと、給食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

毎日朝ごはんをしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう

手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。



新学期がスタートします。
毎日、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

