

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和6年 4月号

ご入学、ご進級おめでとうございます。夢と希望に満ちた新年度が始まり、新しい教室での給食がスタートしました。学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考慮して作られています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。今年度も安心・安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いします。

みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食
おもにごはんで、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



牛乳(200mL)
成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。

副食など(おかず)
魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考え、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。



給食当番の日の体調は大じょうぶですか？

その日の体調を先生に伝えてね。



給食当番の健康&衛生チェック		感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。	
<input type="checkbox"/> 下痢はしていない	<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐はしていない	<input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている	<input type="checkbox"/> 手をきれいに洗った

牛乳パックのストローレス化を行っています

給食の飲用牛乳の容器が、環境負荷低減のためのプラスチックストローを使用しなくても飲用可能な「ストローレス容器」に変わっています。そこで、宇美東小学校でもストローレスでの飲用を学年やアレルギー等に配慮しながら段階的に取り入れています。より衛生的でおいしく牛乳を飲むためには、開け方や飲み方に気をつける必要があります。

《牛乳パックの開け方》



注意事項

- 1.のみくちに物をいれないこと
- 2.のみくちに指や他の食べ物はいれないこと
- 3.かたむけないこと

献立表を参考に

学校では、毎月献立表を配布しています。給食は栄養バランスを考え、不足がちな栄養素もきちんととれるようになっていきます。ぜひ、ご家庭での献立の参考にいただければと思います。また、使われている食品や、郷土料理、行事食などのお話をお子さんと一緒にご話していただけると幸いです。



保護者の皆様へ



エプロンの洗濯をお願いします



給食当番は週末にエプロンを持ち帰ります。エプロンの洗濯とアイロンがけをお願いします。また、ボタンが取れそうになっていたり、ゴムがゆるんでいたりするところは直していただくようお願いいたします。