

新宿区立牛込仲之小学校

2017.4月号

校長 佐藤弘明

榮養士 大濱千佳

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます！

ぴかぴかの^{しん}新^{ねんせい}1年生^{むか}を迎えて平成^{へいせい}29年度^{ねんど}がスタートしました！環^{かんきょう}境^かが変わり、
 気^き持^もちも心^{しん}機^き一^{いっ}転^{てん}！みなさん、期^{きたい}待^{たい}に胸^{むね}をふくらませていることと思います。

さて、私^{わたし}たちにとって食べることは生きるために欠かせません。いつまでも健康^{けんこう}で過ごすためには、子供^{こども}のうちに望ましい食^の習^{しゅく}慣^{しゅう}を身^みにつけることがとても重要^{じゅうよう}です。学校^{がっこう}給^{きゅう}食^{しょく}は「食^{しょく}事^じ」としてだけでなく、「生^いきた教^{きょう}材^{ざい}」としても活用^{かつよう}できるように作^{つく}られています。給^{きゅう}食^{しょく}を通^{とお}して食^{しょく}について楽^{たの}しく学^{まな}んでいきましょう！

がっこうきゅうしょく もくひょう
学校給食の目標

がっこうきゅうしょく もくひょう さだ
学校給食では7つの目標を定めています。

①適切な栄養の摂取による健康増進を図る てきせつ えいよう せっしゆ けんこうぞうしん はか 	②日常生活における食事について にちじゆうせいかつ しょくじ ただ りかい ふか けんぜん しょくじけいふつ 正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う いよば はんだんりよく づかい のぞ しょくしゅうかん やしな
③学校生活を豊かにし、明るい社交性と共同の精神を養う がっこうせいかいふつ けいふ あかるい しゃうせいかい きょうどう せいしん やしな 	④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う しょくせいかつ じぜん おんけい な た しょくせいかつ じぜん おんけい ことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う りかい せいめい さんちよう じぜんかんきよう たいせつ たいど やしな
⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う しょくせいかつ ひと かつどう ささ りかい きんろう おち たいど やしな 食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う	⑥わ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 くに かくちいき すぐ でんとてき しょくぶんか わ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 りかい ふか 
⑦食材の生産、流通、消費について正しい理解に導く しょくざい せいさん りゅうつう しょうひ ただ りかい みちび 正しい理解に導く 	

かつ きゅうしょくもくひょう きゅうしょく おほ
4月の給食目標:給食のきまいを覚えよう

給食の時間は、食べ物たものの栄養えいよう、食事のマナーなどを学ぶ時間まなでもあります。

きまりを守って、^{まも}友達^{ともだち}や先生^{せんせい}と楽しい時間^{たの}を過ごし^{じかん}ましょう。^す

- ① ^{きゅうしょく まえ かなら てあら}給食の前は必ず手洗い・うがいをしましょう。

せっけんを使^{つか}って^ていないに手^てを洗^{あら}いましょう。

ぬれた手は^て清潔^{せいけつ}なハンカチでふきましょう。

- ② ^{きゅうしょくとうばん}給食当番^{しごと}の仕事^{きょうりょく}に協力しましょう。

はや じゅんぴ お た じかん なが
早く準備が終われば、食べる時間が長くなります。

- ③ 感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}をこめて食事^{しょくじ}のあいさつをしましょう。

た もの いのち つく ひと かんしゃ き も
食べ物^{た もの}の命^{いのち}や作^{つく}ってくれた人^{ひと}に感謝^{かんしゃ}の気持ち^{き も}をこめて、

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

- ④ ^{しせい}姿勢よく^た食べましょう。

- ⑤ ^{しょくじちゅう}食事中は^{たの}楽しい^{はなし}話をしましょう。

きたない ^{はなし}話 ^{ともだち}や ^{いや}友達の嫌がる ^{はなし}話はせず、 ^{たの}楽しい ^{ふんいき}雰囲気 ^たで食べましょう。

- ⑥ ^にが^て ^{ひと}く^ち ^た 苦手なもので一口、食べてみましょう。

食べたことのないもの、^{にがて}苦手なものでも^た食べてみると
^{いがい}意外とおいしいかもしれません。まずは^{ひとくち た}一口食べてみましょう。

- ⑦ ^{しょくじ} ^{じかん} ^{まも} 食事の時間を守りましょう。

おしゃべりに夢中になって時間内に食べ終わらない人はいませんか？

じかん　かんが　た
時間を考えて食べましょう。

- ⑧ 残^{のこ}してしまった食^たべ物^{もの}は、きちん^{しよっかん}と食^し缶^{かん}にかえしましょう。

今年度から牛仲 小 に異動してきた栄養士の大濱千佳です。

あんしん あんぜん きゅうしょく ていきょう
安心・安全でおいしい給食を提供できるよう

給食室一同、^{きゅうしょくしついちどう}
^{ちから}力を合わせて^あ
^{がんば}頑張ります！

ねんかん ねが
1年間よろしくお願いいたします。