

もりもり



平成 25 年 4 月 15 日
校長 小林 幹 夫
栄養士 相羽 真 秀 子

ご入学、ご進級おめでとうございます。栄養士の相羽 真秀子(アイバ マホコ)と申します。これから1年間、毎日の楽しみとなるようなおいしく楽しい給食を考えていきたいと思ひます。また、給食を活用して子供たちに食事の大切さを伝えていきたいと思ひますので、ご家庭でもご協力をお願い致します。

♡ 給食が始まりました ♡

25年度の給食は春キャベツがたっぷり入ったふんわりメンチカツから始まりました。各クラスほとんど残さず、きれいに食べてくれました。

1年生の給食は16日(火)から始まります。最初はお祝いの意味を込めてお赤飯です。食べやすいようにおにぎりにして出します。

毎日の給食写真と主な食材の産地を戸一小のホームページに載せていますので、ぜひチェックしてください。(http://www.shinjuku.ed.jp/es-totsuka1/index.html)

5月には給食試食会が予定されています。保護者の皆様に給食を食べていただける少ない機会ですので、ぜひご参加ください。

♡ 給食調理員のみなさんです ♡

戸一小の給食約420食を作っているのは、葉隠勇進(株)の調理員さん7名です。

毎朝6:30から準備を始めて、おいしいことはもちろんですが、衛生面、アレルギー対応など安全な給食を作ってくれています。





子供たちの心身の成長を支える給食を生きた教材として活用することで、望ましい食習慣や食に関する実践力を身につけることができますようになります。

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い、及び望ましい食習慣を養うこと。

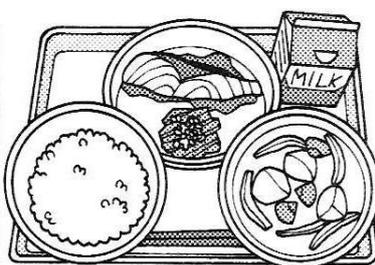
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

学校給食の目標

〈学校給食法 第2条より〉

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。

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。



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。

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。

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。

♡ 朝ご飯を食べていますか？ ♡

夕飯を食べてから次の日の朝ご飯を食べるまで、だいたい10~12時間経過しています。朝起きた時には体内の栄養素は不足した状態になっているので、朝食で解消しないなりません。朝ご飯を食べないと…

- ①脳の働きが低下する。脳の栄養源はブドウ糖です。炭水化物をしっかり摂りましょう。
- ②体力が低下する。エネルギーが不足すると筋肉を分解してエネルギーを得ようとします。
- ③体脂肪の増加につながる。長い空腹の後は体が脂質を多く蓄えようとします。
- ④体調不良につながる。朝食によって1日のリズムができてきます。

参考：給食ニュースNo.1569

<給食費の納入にご協力をお願いします>

25年度の給食費のお知らせを近日中に配布します。
給食費の口座振替は、5月17日から開始されます。
残高不足にならないよう確認をお願いいたします。

