



# 食育だより No.1

令和 3年 4月 12日  
荒川区立瑞光小学校  
校長 小坂 裕紀  
栄養士 小倉 啓代

ご入学・ご進級おめでとうございます。春うらかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。今年度もおいしい給食をお届けできるよう、給食スタッフ一同、愛情をこめて給食づくりに取り組みますので、どうぞよろしくお願いいたします。

毎月の食育だよりを通して、食に関する情報や、給食・食育についてお知らせしていきます。ご家庭での食育に役立てていただければ幸いです。ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

新年度は、生活習慣を見直すチャンスでもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活を送れるように心がけてほしいと思います。

## 【瑞光小学校の給食室】

栄養士が献立作成をはじめ、食物アレルギーに関すること等、給食管理全般を担当いたします。

調理業務は昨年度に引き続き、CTM サプライ（株）のスタッフが行います。

安全で、栄養バランスの取れた、おいしい給食を提供できるよう、給食室一同努力してまいります。

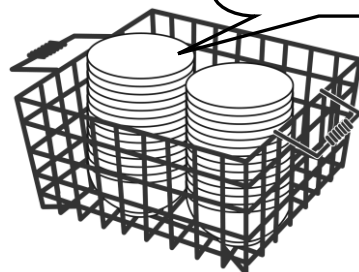
どうぞよろしくお願いいたします。



## 食器は大切に！

荒川区の学校給食の食器は、佐賀県で作られている有田焼です。

茶碗、平皿、小皿など、6種類の食器があり、その日の献立に適したものを使用しています。「割れる」食器を使って食事することで、道具の扱い方を身につけ、大切にすることを育てます。給食のときには、やさしく丁寧に扱うだけでなく、食べ残しの無いようきれいに片づけるなど、マナーも含めた指導をしています。



やさしく  
あつかってね

## 4月 給食目標 朝ごはんをきちんと食べよう

### 朝ごはんの効果

- ◎ 体温が上がり元気に活動できる
- ◎ 脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ◎ 胃や腸が刺激され、うんちがしっかり出る

朝ごはんをしっかりとって、体全体を目ざめさせましょう！



### 家庭と連携した学校給食



#### ① 今日の献立は何か？

- ・毎日、献立表に目を通し、子供たちがどんなものを食べているのか確認してみてください。
- ・給食のメニューについて、どんな料理だったのか、どんな味だったのか、お子さんに聞いてみてください。

#### ② 食べ物を大切にすることを育てましょう。

- ・食べ物はたくさんの人の手を通して作られています。感謝の気持ちをもって食べましょう。

#### ③ 朝ごはんを食べてしっかり登校しましょう。

- ・早寝早起きは、健康の第一歩、朝ごはんは一日の活力源です。いつも遅く起きている人は、あと30分早く起きて、しっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう。

#### ④ 清潔なハンカチを用意しましょう。

- ・食事の前には必ず手を洗いましょう。ランチマット袋にランチマット、ハンカチ、ティッシュペーパーを入れてください。

#### ⑤ 食事のマナーを身につけましょう。

- ・背筋をピンと伸ばし、正しい姿勢で食べましょう。
- ・正しい「はし」の持ち方で食事をしましょう。



## 長期欠席による給食費の返金について

引き続き5日以上給食を欠食することが予め分かっている場合、給食費を返金することができます。

### 手続き方法

- 欠食開始日の平日5日前までに申請する必要があります。対応開始日は申請日の平日4日後からになります。
- 連絡帳にて担任までご連絡ください。その際、学年・クラス・児童名・欠食開始日を明記し、サインまたは押印してください。
- 年度末に現金での返金となります。保護者の方がご来校ください。