



きゅうしょくだより

令和4年4月7日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
栄養士 馬場 みき

ようやく春の暖かさを感じられるようになりました。

ご入学・ご進級おめでとうございます。気持ちも新たに、1年間目標をもち元気に過ごしてほしいです。また、毎日元気に過ごすためには、「早起き・早寝・朝ごはん」の習慣が大切です。朝ごはんの役割を改めて考えてみましょう。



きまりをまもって楽しい給食にしよう

給食は、みんなで準備をし、会話をしながら楽しく食べます。給食準備のきまり、おかわりのきまり、片付けのきまりがあります。みんなで楽しく給食を食べるために、それぞれのきまりをまもって楽しく給食を食べます。ご家庭でもお子さんと一緒に、食事の準備や片付けをしていただくと助かります。

◎給食室の紹介◎

昨年度に引き続き「株式会社トウシヨク」に調理を委託し、給食を調理していきます。おいしく安全な給食づくりのために、職員全員で全力を尽くしてまいりますのでどうぞよろしくお願いたします。



栄養士は引き続き馬場です。
よろしくお願いたします。

おいしく安全な給食の
ために頑張ります!!!



峡田小学校の給食

- 給食は、カレー、ハンバーグ、餃子、ゼリー、ケーキなどすべて手作りで。
- だしは、削り節、昆布、鶏ガラから取っています。素材のうま味が感じられ、塩分を減らすなど健康面にも配慮しています。
- 食器は有田焼きの食器を使用しています。陶器なので重いですが、割れることのある食器を使うことは、食器を大切に扱うことにつながります。
- 給食の白衣・帽子は、給食当番の児童がその週の最後の日に持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをして、持たせてください。(ボタンやほころびなどがあつた時は、修繕をしていただけると助かります。ボタンを無くした際は、担任にお声掛けください)
- 以下の食材は今年度の峡田小学校の給食では出ません。みんなでおいしく給食を食べましょう。

ピーナッツ、そば、キウイフルーツ、いくらなどの生魚・魚卵(ししゃもは出ます)



食に関する指導の目標



がっこうきょういっかつどうぜんたい とお 学校教育活动全体を通しての食に関する指導の目標は下記の通りです。

知識・技能

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

思考力・判断力・表現力等

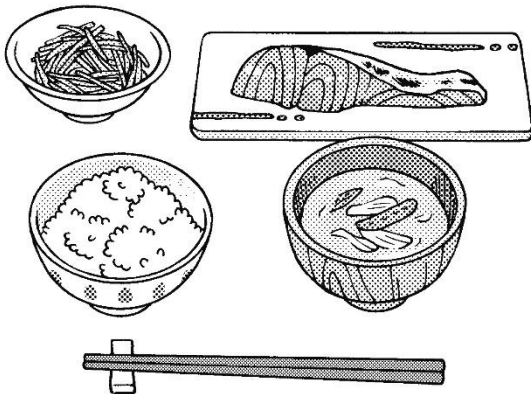
食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

学びに向かう力・人間性等

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

出典 文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—(平成31年3月)」

朝ごはんは栄養バランスが大切な理由



朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究※によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能率が上がらず、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからもさまざまな栄養素をとることが重要なのです。

※樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸「朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29(1):35-43,2007

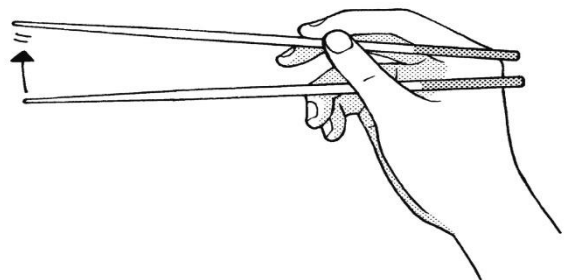


給食当番の身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、守ってほしい約束があります。

- 帽子(三角巾)は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。
- 清潔な白衣を着ましょう。
- マスクは、口と鼻が隠れるように身につけましょう。
- 石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- つめは短く切っておきましょう。
- ハンカチを用意しましょう。

はしの正しい持ち方



- ・上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。
- ・下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。
- ・動かすのは上のはしだけです。