



食育だより

令和5年4月吉日

～4月号～ 真砂小学校 給食部

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい年度が始まりました。今年度の給食は、12日(水)から始まります。1年生は17日(月)からです。学校の給食は、成長期のみなさんにとって必要な栄養がバランスよく含まれています。新しい環境で体調を崩すことがないように、何でも食べて体調を整えて元気に過ごしましょう。

学校での「食育」

食育はご家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

がっこう
学校
きゅうしょく
給食の
もくひょう
目標

適切な栄養と味覚で、
すこやかな体と心を育む。

食べることの大切さや
喜びを知る。

給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。

毎日の食事について、
自分で考え、判断して
食べられるようになる。

いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこ
とができる。

他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。

食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

【保護者の皆様へ】

今年度も調理員と、栄養教諭で衛生管理につとめ、安心、安全、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。給食運営に必要な経費には、食材料費はもちろんですが、消耗品費、光熱水費、人件費などがあります。保護者の皆様には、その中の食材料費のみを給食費としてご負担いただいております。

今年度の給食費は、1食あたり310円です。

学級閉鎖や長期欠席した場合の給食費の返金については、本日配付の文書「令和5年度の給食費について」をご覧ください。



●こんげつのめあて●

きゅうしょくのじゅんびを きちんとしよう



身支度をする意味は?

衛生的に、給食の準備を行うためです

ぼうし (三角きん)

かみの毛が、給食に入らないようにするため。

白衣 (エプロン)

服に付いたよごれなどが、給食に入らないようにするため。

手洗い

手に付いたよごれやウイルスなどを、食器や食べ物に付けないようにするため。



マスク

つばや鼻水が、給食に入らないようにするため。また、準備中に手で口や鼻をさわらないようにするため。

ハンカチ (タオル)

きれいに洗った手をふくため。手をきれいに洗っても、ハンカチがよごれていては、手洗いの意味がないので、清潔なものを用意する。

～ 給食の食器が新しくなります ～

4月から、食器が新しくなります。ツルツルピカピカな食器です。

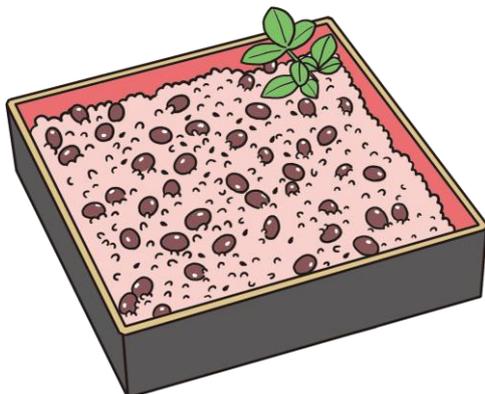
いつまでも、ツルツルピカピカで新品のような食器だと使っていてもうれしいですね。みんなで大事に、優しくていねいに取りあつかっていきましょう。

お祝いには欠かせない料理
御赤 HAAVAN!!!



入学式など人生の節目によく作られる赤飯。「おこわ」ともいい、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸して作られることが多いです。赤飯を通して日本の歴史にもふれられます。

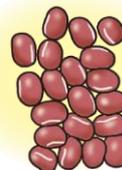
赤はお祝いの色



だるまも赤い色をしているように、古くから日本では赤い色は病氣やわざわいを追い払う色と考えられてきました。

関西はおずき
関東はささげ

あずき



ささげ



赤飯では赤い色を出すために豆の煮汁を使います。ももとは「あずき」でしたが、出来上がると豆が割れやすいため、「切腹」を思い浮かべてしまうと、武士の多い江戸では代わりに「ささげ」が使われるようになりました。あずきとささげの見分け方ですが、まめへそを見るとよいでしょう。あずきはしろですが、ささげには周りに黒っぽいふちどりがあります。