



しんがっき はじ あたら がくねん きゅうしょく にち すい はじ
 新学期が始まりました。新しい学年、クラスにはもうなれましたか？給食は11日(水)から始まります。

「食べることは「生きる」ために欠かすことのできないものです。勉強したり運動したりできるのも、毎日食べ物から栄養を取り入れているからです。育ちざかりの今はもちろんですが大人になってからもずっと元気にいきいきと過ごしていくためには、子どものうちから望ましい食習慣を身に付けておくことが大切です。今年度も「献立表」「こんだてだより」「きゅうしょくだより」を通し、みなさんと一緒に食べることの楽しさ、食べ物のこと栄養のことを考えていきたいと思ひます。

ようび か
 パンとごはんの曜日が変わります。

パン きむらや しゅう かい
 (木村屋)週に2回

か きんようび
 火・金曜日

かたち つき かい たの
 いろいろな形のパンがあり、月1回お楽しみパンがでます。

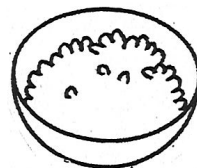


てい ちゅう こうがくねん だんかい
 低・中・高学年の3段階でパンの大きさがちがいます。あまみをおさえて、おかずをおいしく食べれるようにしています。

かんさいしょくひん しゅう かい
 ごはん (関西食品) 週3回

げつ すい もくようび
 月・水・木曜日

こめ りょう
 お米の量は、
 ・低学年...米65g
 ・中学年...米75g
 ・高学年...米85g



あつ じき がつ りょう すこ
 暑い時期(6~9月)は、量を少し減らします

おかず

えいよう しょうひん く あ こんだて
 栄養のバランスがとれるように、いろいろな食品を組み合わせて献立
 が作られます。安全で安心な給食になるよう体によくないと思われる
 食品添加物は、できるだけ使わないようにしています。残さず食べるよ
 うにしてくださいね！



こんなことを工夫しています

てづく てづく
 手作りのできるものは手作りで！！

ほね
 とりの骨でおいしいスープをとります。

こむぎこ あぶら じかん
 カレールー、ハヤシルーは、小麦粉と油を1時間

いた
 かけて炒めてつくります。

きせつ やさい さかな
 季節の野菜や魚をつかいます。

けんこう かんが あじ
 みんなの健康を考えてうす味に！

がくねん りょう
 学年にあったおかずの量

きゅうしょく じかん あ しあ
 給食の時間に合わせて仕上げます。

ぎゅうにゅう 牛乳 (泉南乳業)

ほん しはん ぎゅうにゅう おな ぎゅうにゅう せいちようき ひつよう
 1本200ccで市販の牛乳と同じものです。牛乳には成長期に必要なカルシウム・



しつ ふく
 たんぱく質がたくさん含まれています。

えがお きゅうしょくじつ ちから あ
 みんなの『おいしかったよ』の笑顔をみたいから給食室みんなで力を合わせてがんばります。

ちょうりいん よしかわ ふくしま みやもと やまぐち おくの いくた たけち うえはら えいようきょうゆ おくだ
 調理員・・・吉川さん・福島さん・宮本さん・山口さん・奥野さん・生田さん・武智さん・上原さんです。 栄養教諭の 奥田です。

にん ちから あ
 9人で力を合わせてがんばります。










きゅうしょくが

はじまるよ！

じ ぶん じ ぶん きゅうしょくじかん ぶんかん なか
12時25分から 1時10分までが 給食時間です。45分の中で
どのようにするのがいいのかな？みんなで考えてみましょう。

	きゅうしょくとうばん 給食当番さん	きゅうしょくとうばん ひと 給食当番でない人
じ ぶん 12時 25分	 <p>てあら しっかり手洗い</p> <p>み さっさと身じたく</p> <p>てきぱきくばる</p>	 <p>てあら 手洗い</p> <p>ナフキンをしく</p> <p>しずかにすわる</p>
めざそう！		
じ ぶん 12時 40分	 <p>こんだて なまえ ただ い 献立の名前が正しく言えますか？</p> <p>おと 音・におい・味を見つけて食べましょう</p> <p>た 食べること集中</p> <p>こちそうさまでした</p>	
めざそう！		
じ 1時	<p>ピカピカタイム</p> <p>しよっき 食器もピカピカ きもちいい</p> <p>おな なかま しよっき ほうこう だいじょうぶ 同じ仲間の食器、はし・スプーンの方向は、大丈夫！</p>	
じ ぶん 1時 10分	 <p>きゅうしょくしつ ただ 給食室へ正しく かえ 返してね</p>	 <p>ナフキンをたたんで しまいます</p>

きゅうしょく べんきょう 給食も勉強のひとつです

きょうりよく たの きゅうしょく
クラスみんなで協力し、楽しい給食にしてください。

おうちの方へ

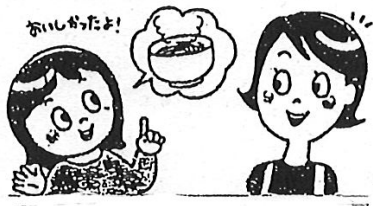
たの きゅうしょくじかん も かてい き くば
楽しい給食時間が持てるよう、家庭ではこんなところに気を配ってください。

きょう きゅうしょくに
今日の給食何かな？

こんだてだよりは
れいぞうこ
冷蔵庫のわきなど
み ばしょ
見やすい場所に
は
貼っておいてください。



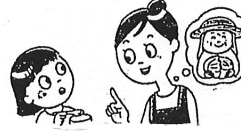
きゅうしょく こんだて た ようす
給食の献立や、食べたときの様子など
はな あ
を話し合ってみましょう。



まいにち こんだて め とお ちょうしょく ゆうしょく
毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と
かさ
重ならないようにしましょう。

た もの たいせつ こころ
食べ物を大切にすることを

そだてましょう！



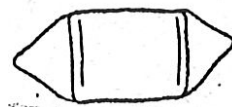
た もの ひと て とお
食べ物はたくさんの人の手を通して
つく かんしゃ き も も
作られています。感謝の気持ちを持つよう
かてい おり はなし
に、家庭でも折にふれ話してあげてくださ
い。



す きら かてい ちょうり くふう
好き嫌いしないように、家庭での調理の工夫
たいせつ
も大切です。

きゅうしょくとうばん
給食当番になったら

きゅうしょくとうばん つか はくい ぼうし ふくる しゅう
給食当番で使った白衣・帽子・袋は、週
お も か え せんたく
の終わりに持ち帰りますので洗濯よろしく
ねが
お願いします。



わす
マスクは忘れない
ようにしましょう！

みしか き
つめは短く切っ
ておきましょう！

かみ け せいけつ
髪の毛なども清潔に
しておきましょう！



た しゅうちゅう
食べることに集中できるように



きゅうしょく いったい じかん き
給食は一定の時間が決められていま
うち た
す。お家でもあそびながら食べたりテレビ
み た た
を見ながら食べたりしないで食べることに
しゅうちゅう ふんいき こころ
集中できるような雰囲気を中心に
ださ
ください。

てつだ
お手伝いをさせましょう！

き じかんない はいぜん あとかたづ きょうりょく
決められた時間内で配膳し、後片付けをします。みんなで協力すれば、
たの まな うち しょくじ じゅんび あとかたづ
はやく、楽しくできることを学んでいきます。お家でも食事の準備・後片付け
かんたん てつだ
など簡単なお手伝いをするようにしましょう。

