

給食たより

平成28年 4月
岩槻小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちと教職員が同じものを食べながら「食」について学ぶ大切な教育活動の一環として実施されています。学校生活の中で、給食時間が楽しく過ごせるよう、家庭と学校との連携を大切にし、指導してまいりたいと思います。ご家庭におかれましても、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。

生活リズムを整えるために

食事のリズムをつくるためには…



食欲を増進させること
(空腹体験や運動が大切)



規則正しい食生活をする



よくかむこと



毎日、変化に富んだ食事であること



家族一緒に楽しく食べ、
孤食をさけること

が大切だといわれています。

食事前の手洗いを忘れず

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



春を感じる食べ物を味わいましょう

春は、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどんなど少し苦みがある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。

たけのこ



香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。

さわら



漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特長です。

子どもたちに安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。

