

食育だより



平成 30 年

さいたま市立上小小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が9日からスタートしました。たくさん勉強して、たくさん遊んで楽しい学校生活を送ってください。学校生活の楽しみのひとつに給食があると思います。この食育だよりでは、食に関するお話や、本校の給食の様子などをお知らせします。家庭と学校をつないでいける食育だよりをめざしていきますので、よろしくお願いいたします。

今年度の給食は、2年生以上は11日(水)から、1年生は18日(水)から始まります。



学校での給食が一日の食事に占める割合は、わずか3分の1です。御家庭での食事の際には、以下のことに気を付けていただけたらと思います。

健康は毎日の食生活から

①三食しっかり食べましょう

特に、朝ごはんをしっかり食べて、午前中の授業に集中できるようにしましょう。



②牛乳を一日2杯飲みましょう

給食で1杯分、家庭でコップ1杯(200ml)飲むと、一日に必要なカルシウムの約半分を満たすことができます。



③不足しがちな野菜を積極的に食べましょう。



④食べすぎに注意しましょう

腹、八分目がよいです。



⑤塩分の取りすぎに注意しましょう。

うす味を心がけて、食材の味を感じましょう。



目安 9g/1日

⑥いろいろな食品を食べましょう

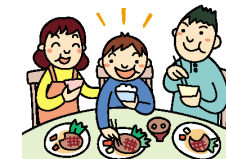
1つの食品で完全なものはありません。

いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



⑦できるだけ家族そろって食べるようにしましょう

みんなが揃って食べるのは難しいですが、朝ごはんだけ一緒に食べる、同じ食卓に座るなど、できる範囲で工夫してみてください。



楽しい食事するために

基本のマナーを身につけよう!



食べ物を口に入れたまましゃべらない



がちがちや食器の音を立てない



まわりの人とふざけたり大声で話さない



ひじをついたり、背中を丸めて食べない



くちやくちや音を立てて食べない



みんなが食べ終わるまで席を立たない

上小小学校の給食は、献立は栄養教諭が作成し、調理は民間委託会社(株式会社 サンキュー)が校内給食室で行います。



今年度の給食室のメンバーを紹介します。

- 栄養教諭 塩川 美也子
- 調理員 下川床 久美子(主任) / 三宅 和人(副主任)
小林 義雅(社員) / 石井 智美 / 中村 美幸
桜井 竜也 / 田中 清子 / 早川 千春 / 東福 志豊

安全でおいしい給食を作っていきますので、よろしくお願いいたします。

