

# いただきま〜す!!

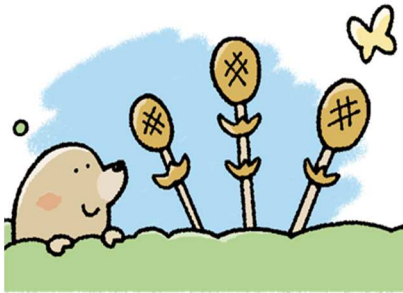
4 がつ 月

神戸市立だいいち小学校 食育だより 2023

<おうちのひとといっしょによみましょう>

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい学年のスタートです。楽しいことがたくさんありそうで、わくわくしますね。給食は、4月14日(金)から始まります。しっかり食べて、元気に毎日をすごしましょう。



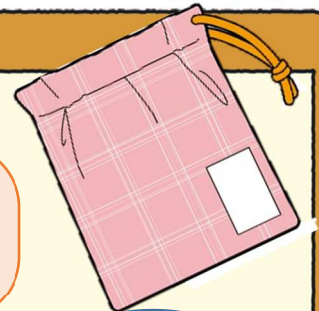
3月までは、給食時間の「黙食」をがんばってきましたね。4月からは、少しずつ以前の給食にもどしていこうと思います。でも、衛生には気を付けたいですね。そこで、給食当番が準備をしている間、給食当番ではない人もマスクをつけて静かに待ちたいと思います。全員で給食当番をしているつもりで、みなさん協力しましょう!



## もの持ち物チェック!!

### ランチョンマット

ぬの布でもビニールでもOK!



### はし

自分の手の大きさにあったサイズを使おう。毎日持ってきてね。



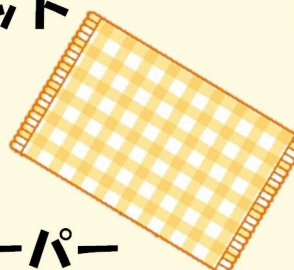
### ★ランチョンマット

### ★はし

### ★マスク

### ★ティッシュペーパー

### ★給食用ハンカチ (給食専用)



給食の持ち物をチェックしてみよう! 毎日忘れずに持ってきてね。使ったあとは洗ってね。

### マスク

給食当番以外の人も使うよ。毎日持ってきてね。



### ティッシュペーパー

「あっ、こぼした」という時にあったらとても便利。

### 給食用ハンカチ

遊んだ後の手洗いや汗ふき用は使わないよ。必ず持ってこよう。



給食のレシピを「クックパッド」で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

<https://cookpad.com/kitchen/26969991>

# 給食メニュー

こんなことを考えて作っています。

## 考えていること その1

### いろいろな食品を幅広く使うこと

☆神戸や兵庫県でとれた野菜や果物などをたくさん使っています

ちさんちしょう  
地産地消

わたくし  
私のマークがついた  
こうべ旬菜もたくさん  
使われていますよ。



菜葉ちゃん  
こうべ旬菜  
-神戸ブランド野菜-

☆豆や豆製品を使った料理

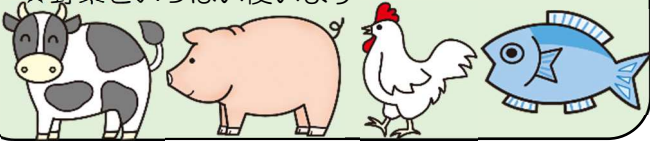
☆ひじきやごぼうなどを使った料理

☆レバーを使った料理

☆牛・豚・鶏肉・魚などをまんべんなく使用

☆小魚や大豆などのカミカミ料理

☆野菜をいっぱい使います



## 考えていること その3

### 安全に気をつけて、たのしい給食にすること

☆衛生に気をつけて調理

☆安心して食べられる食品

☆みんな大好きな

ミルクやデザート

衛生  
チェック!



## 考えていること その2

### みなさんが大きくなるための栄養第一

☆炭水化物…エネルギーのもとになる

☆たんぱく質…からだを作る

☆ビタミン…からだの調子をよくする  
などがしっかりとれるように

でも・・・

☆塩分や脂肪はひかえめ…病気にならないように

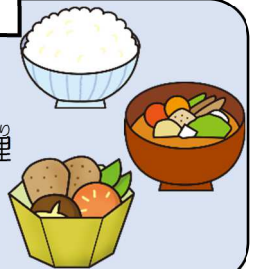


## 考えていること その4

### 食文化を伝えること

☆伝統的な和食や地域の料理

☆外国のいろいろな料理



その5、その6…考えることはたくさんあります



## 〈お家の方へ〉



週末になりますと、給食当番にあっていた子供たちが一週間使用したエプロンを持ち帰ります。お洗濯していただくとともに、いたんでいるところがありましたら、補修をお願いいたします。ボタンやゴムがご家庭にない場合もあると思います。お子様を通じて学校にお知らせください。学校で補修いたします。子供たちが、気持ちよく給食当番の仕事をこなせますよう、ご協力よろしくをお願いいたします。

