

食育だより

4月号

神戸市立住吉小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食では、成長に合わせた栄養をとることはもちろん、楽しい食事の雰囲気づくりを通して「食」を楽しみ、食べ物を大切にする心も育てることを大切にしています。4月の給食は、1年生も食べやすいように、人気の料理や食べなれた味の料理を中心に献立を作成しています。もうすぐ始まる給食を楽しみにしていただきたいと思います。

この『食育だより』では、給食に関することや、食育についての情報提供をしていきます。おうちの人といっしょに楽しく読んで、給食の話をしてみてください。

～4月の給食の目標～

給食のやくそくを守ろう

今年度の給食も
調理業務委託会社の
シダックスさんと
栄養教諭の横山で
作っていきます。
よろしくお願いします。



今年度の給食は、4月14日(木)から始まります。「給食のやくそく」をしっかり守って、楽しい給食時間にしましょう。手洗いや食事のマナーはもちろん、机の上をきれいに片づけたり、クラスのおかわりのきまりを守ったりすることで、みんなが気持ちよく給食時間を過ごすことができますね。昨年度に引き続き、今年度も『新しい生活様式』の給食です。給食時間のおしゃべりは控え、食べる前と食べた後には忘れず手洗いをしましょう。

新しい生活様式で

マナーを守りましょう

- 食事の前後に石けんできれいに手を洗う
- 机は向かい合わせにしない
- 食事が終わったらマスクをして会話する



給食当番の 身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、
守ってほしい約束があります。

- ☐ 帽子（三角巾）は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。
- ☐ 清潔な白衣を着ましょう。
- ☐ マスクは、口と鼻が隠れるように身につけましょう。
- ☐ 石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- ☐ つめは短く切っておきましょう。
- ☐ ハンカチを用意しましょう。

こうべしとういつこんだて
神戸市統一献立ですが、
ちく地区によって、そのひの
こんだてちが献立が違ってきます。



◆牛乳は毎日つきます

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

[illegible]

おかずごとに内容が区分
されています。

ここでは、季節^{きせつ}や行事^{ぎやうじしよく}食^{しょく}にちなんだ豆^{まめ}知識^{ちしき}
 いろいろな給食^{きよく}のお知らせについて
 情報^{じようほう}がのっています。

牛乳は良質なたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれており、毎日つきます。

新しい学年のスタートです

❁ 1年生は、4月のみ米の量を1人あたり5g減らす、給食時間を長めにとるなどして給食に慣れるようにしています。

☆旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「こんだて表」でお知らせします。

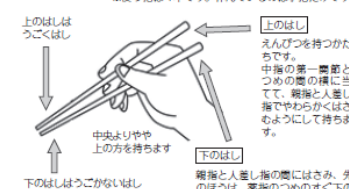
✿ 毎月、アレルギーの卵除去（調理の最終段階で入れる卵を除く）対応料理に下線表示をしてお知らせします。

❁裏面の「学校給食・食育だより」には、食育に関する
内容などを掲載しますのでご覧ください。

「はし」を毎日持ってきてきましょう

「はし」で食べることがふさわしい料理については、
「はし」で食べるようにしています。
ご家庭でも「正しいはしの持ち方」ができますよう
ご指導ください。

※使う指は4本です。休んでいるのは小指だけです。



中学年一食あたり

平均栄養量	
エネルギー	650kcal
たんぱく質エネルギー比	16.1%
脂肪エネルギー比	30.1%
カルシウム	323 mg
マグネシウム	97 mg
鉄	3.5 mg
ビタミンA	439 µgRAE
ビタミンB ₁	0.33 mg
ビタミンB ₂	0.52 mg
ビタミンC	20 mg
食物繊維	3.8 g
食塩相当量	2.1 g

4月目標 給食のやくそくを守ろう

ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

◆神戸市内産米を使っています

◆キャベツ・實ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、とうべ旬菜・神戸市産野菜を使用する予定です

下線表示は「卵除去対応料理」です。

毎月、給食の目標があります。学校でも意識して取り組んでいます。

神戸市内産やこうべ旬菜の使用予定が記載されています。

かた し ねが
 うちの方へ お知らせとお願い

- * 給食は学校行事や校外学習などにより中止することがあります。学級閉鎖は発注の中止が間に合いませんので、返金の対象にはなりません。ご了承ください。中止分は年度末に精算し、返金します。
- * 給食当番にあたったときには、金曜日にエプロン等を持って帰ります。洗たくをして週明けに持たせてください。ゴムの取り替え、補修などもお願い致します。ボタンや替えゴムなど、補修に必要なものは学校で用意しています。
- * 気象警報の発令などによりやむなく変更、中止することがあります。また、緊急対応物資のカーレーを使用する場合があります。今年度使用する緊急対応物資のカーレーの原材料は次のとおりです。

玉ねぎ・じゃがいも・人参・かぼちゃペースト・菜種油・コーン・還元水あめ・マッシュポテト・赤パプリカ・
ハチミツ・カレー粉・トマトペースト・食塩・砂糖・でんぷん・酵母エキス（酵母、甘藷でん粉）・しょうが・
香辛料（オニオン・ガーリック）

- * 給食や食生活でご相談がありましたら、いつでも学校・栄養教諭へおたすねください。