

いただきます



沼小学校
令和2年7月31日
食育だより No. 3
栄養教諭:石山美紀子

給食が始まり1カ月たちました

休校があけ、給食も再開し1カ月がたちました。子どもたちもすっかり新しい学校生活に慣れてきたようです。新型コロナウイルス感染症予防のため、新献立の多い1カ月でしたが、子どもたちは、久しぶりの給食を楽しんでくれていたようです。食育だよりでは、学校給食の様子をお知らせし、規則正しく健康にすごすための食生活について、みなさんといっしょに考えていきたいと思います。

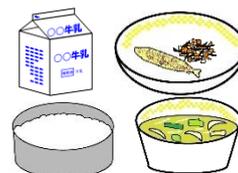
学校給食のねらい

- ◎栄養バランスのとれた食事や、健康に良い食べ方を知りましょう。
- ◎食事のルールを守り、クラスの友達と楽しく食べてすごしましょう。
- ◎食べ物が食卓に運ばれるまでのことや、昔から伝えられている和食のよさについて考えてみましょう。



給食の量は変わるの？

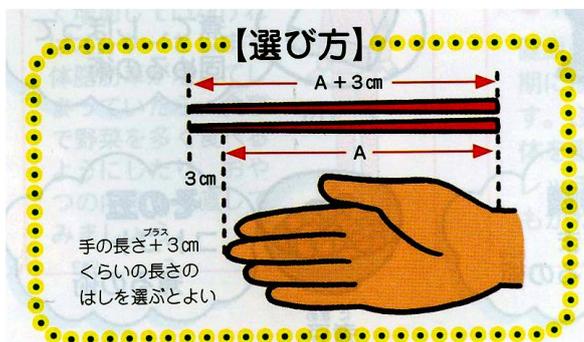
	ごはん (米の量)	パン (小麦粉の量)	小さいパン	おかず (4年生を1とした割合)
1・2年生	60g ※茶碗1杯	50g ※6枚切1枚	40g	0.8
3・4年生	80g	60g		
5・6年生	90g ※茶碗1杯半	70g ※6枚切1枚半	50g	1.2



給食の献立は1年生から6年生まで同じです。学校の中にある給食室で毎日調理士が心をこめて作っています。子どもたちは、今、成長期でどんどん大きくなる時期です。同時に、体に必要な栄養の量も少しずつ増えていきます。3年生・5年生は給食の量が今までより増えていますので、すこしずつ慣れていってほしいと思います。

※ 毎日の準備をお願いします

給食で使うはしとナフキンは、毎日清潔なものを準備してください。給食を通して、正しいはしの使い方や食習慣を身につけるために、ご理解とご協力をお願いいたします。



～沼小学校の給食室～

沼小学校の給食調理は委託会社の株式会社日米クックが担当しています。

沼小学校620人分と沼中学校の1年・特別支援学級200人分の合計820

人分を9人の調理士で作っています。

よろしくお願いします！



給食時間の様子

1年生

給食が始まったころは、とまどう様子もありましたが、もうすっかり慣れて
いるようです。全体的に残菜も少なく、しっかり食べてくれていてうれしいです。

初めての納豆の白。しょうゆやきざみのりを
開けるのが難しいかなと心配しましたが、
大きな混乱もなく、「おいしい」という声
がたくさん聞こえてきました。



エプロンのたたみ方は・・・

衛生面に気を付けて 給食時間を過ごしています

フェイスシールドをつけて注ぎ分
けします。



飛沫防止のため、フード
カバー or 皿
をかぶせて
います。



班にせず、間隔をあけて前を向いて
食べます。

当番が運んだものを自分自身で受け取ります。多
くの人が触れることを避けています。



給食室の
混雑防止のため、返却
時は人数を
減らしてい
ます。

