

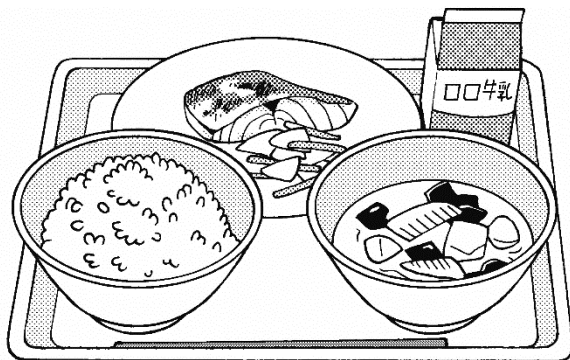
# 給食だより 4月

北区立西ケ原小学校  
校長 諸田 哲  
栄養士 小河 春那  
2025年4月 発行

ご入学、ご進級おめでとうございます！色とりどりの花が春の日差しを受けて咲き誇るなか、新年度がスタートしました。新年度は新しい学年、新しい教室、新しい教科書と、気持ちまで新しくなります。学校給食は、子供たちが栄養バランスのとれた食事を友達や先生と一緒に食べることで、心と体の健康を育みます。学校生活の中で、給食を楽しく食べながら、健全な食生活・食習慣を身に付けてもらいたいと思っています。子供たちの健やかな成長のために、給食室一同、安全でおいしい給食を提供します。どうぞご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## おいしい学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



### 適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的

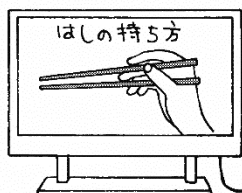
には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



### 教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。

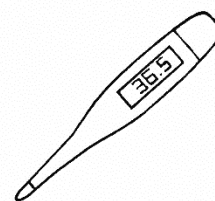


## 毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

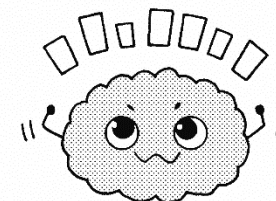
エネルギーになる



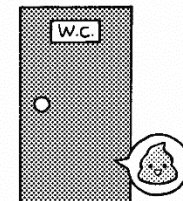
体温が上がる



脳の働きが活発になる

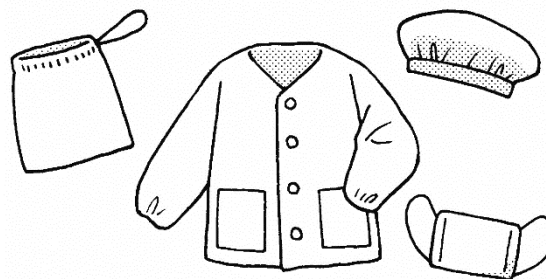


排便しやすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

## 白衣の洗濯のお願い



衛生的に給食の配ぜんができるように、白衣の洗濯や、ボタンが取れそうな時は修繕などをお願いします。



### 給食当番 身じたくチェック

- 鼻と口はマスクで隠れている
- 帽子から髪の毛が出ていない
- 清潔な白衣を着ている
- 石けんで手を洗った
- 爪は短く切つてある

体調が悪い時は先生に伝えましょう！

