

食育だより

2024年 4月 加古川市食育・栄養研究部会

給食が始まります！

ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活が始まり、在校生のみなさんは学年が一つ上がりました。心機一転やる気に満ちていることと思います。学校給食は、成長期にある児童・生徒の心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理などバラエティーに富んだ給食を提供していきますので、お楽しみにしていてください。

食事の内容



ごはん 週3回
ごはん、むぎごはん、なめし
わかめごはん など

- 手作りのふりかけや混ぜご飯の具などが付くこともあります。



パン 週2回
コッペパン、黒糖パン、
バターパン など

- 黄金パンは給食室でパンを揚げて、こきな粉をつけています。



おかず

- いろいろな種類の食材を使用し、旬のものや栄養バランスを考えて献立を作成しています。
- 食品を選定する際には添加物をできるだけ使用していないもの、新鮮で安全なものを選んでいます。
- いろいろな行事食（子どもの日、七五三、節分、ひなまつりなど）を実施しています。
- 郷土料理や世界の料理が出ることもあります。



牛乳 毎日
1本200cc

加古川パスタの大豆腐ミートスパゲティ



一緒に食育を進めています

食育担当教諭

みんなで楽しく食事ができるように、食事のマナーを身につけましょう

係りを決めて準備をします



きゅうしょだい 給食台や机を
きれいにしましょう



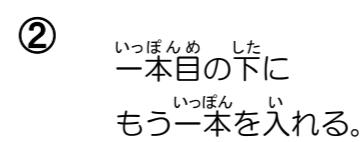
みだしなみを
整えましょう

お茶わん・おはしを正しく持ちましょう

はしの持ち方



一本目はえんぴつ
を持つように持つ。



一本目の下に
もう一本を入れる。



上手に持てたら
上のはしを動かす。



せなかはまっすぐに！

からだ
体とつくえの間は、
こぶし一つ分あける。

「いただきます」「ごちそうさま」の
あいさつはきちんとしましょう。



おはしの正しい持ち方に気をつけて、
お茶わんは持って食べましょう。



ほんの指の上にのせ、
おやゆびかるお
親指で軽く押させて
支えましょう。

出典：月刊誌「学校給食」・いらすとや