

# しょくいく 食育だより 「はらぺこ」

とまこまいしりつみそのしょうがっこう  
 苫小牧市立美園小学校  
 れいわ ねん がつ にちはっこう  
 令和3年4月22日発行

## にゅう がく しん きゅう ご入学・ご進級おめでとうございます



しょくいく 食育だよりは、みなさんに 給食 や食べ物について知ってもらうために書いています。みなさんだけでなく、お家の人(毎日のごはんを作っている人)にとっても大切な情報 情報が書かれているので、家に持ち帰り、お家の人にも読んでもらいましょう。1人でも多くの子どもたちにとって 給食 がおいしく、楽しく、学びにつながる時間になるように 給食 指導をしていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひします。

か ひと えいようきょうゆ きゅうしょく せんせい  
 ☆書いている人 栄養教諭(給食の先生)☆



ごはんが一番おいしく食べられるのは「はらぺこ」な時!  
 勉強や運動を「はらぺこ」になるくらい頑張っで欲しい!  
 そしてごはんをしっかりと食べて元気に過ごしてほしひ!  
 そんな思ひから「はらぺこ」という名前になりました。

えいよう 栄養バランスのとれた  
 ゆた 豊かな食事を提供すること  
 で、せいちょうき 成長期にある子ども  
 たちのけんこう 健康の保持増進・  
 たいい 体位の向上を図ります。

きゅうしょくじかん 給食時間における準備  
 からかたづ 片付けの実践活動を  
 とお のぞ 通し、望ましい食習慣と  
 しょく 食に関する実践力を身に  
 つけます。

きゅうしょく 給食に地場産物を活用し  
 たり、きょうどしょく 郷土食や行事食を提供  
 したりすることを通じ、ちいき 地域の文化や伝統に対する理解  
 とかんしん 関心を深めます。



### きゅうしょく も もの かくにん 給食の持ち物を確認しよう!

きゅうしょく 給食セット <給食セット> まいにちも もの 毎日持ってくる物

- はし
- ランチマット
- せきエチケット用ハンカチ

げつようび も もの 月曜日に持ってくる物 <エフロンセット>

- エプロン
- さんかくきん (ぼうし・バンドナ)

★よごれたときは持ち帰って洗って持ってくるよ!

### うち かた ねが お家の方へお願ひ

- ・ランチマットは給食がはみ出さずのる大きさのものを持たせてください。
- ・高学年になると、はしやエプロンが小さくなっている児童がいます。確認してください。

「食育目標」は学校だけでなく、家でも気をつけてほしい内容です。ご家庭でも意識してみてください！

つき月	食育目標	どんなことに気をつけたらいいの？
4	準備や後片付けをきちんとしよう	・準備や後片付けを協力して安全に行う
5	食事のマナーを守ろう	・食器の並べ方、正しい箸の使い方、よい姿勢を身に付ける ・会話の内容や声の大きさに気を付ける(今はおしゃべり禁止)
6	よくかんで食べよう	・早食いをせず、よくかんで味わいながら食べる
7	きれいな環境で食べよう	・身支度や手洗いをしっかりと行う ・準備や後片付けを清潔に行う
8・9	野菜を食べよう	・野菜の名前や栄養、旬、育ち方を知る ・苦手な野菜も食べようとする
10	好き嫌いをなく食べよう	・食べ物の働きを知る(3つの働き、五大栄養素) ・苦手なものも一口食べる
11	よい姿勢で食べよう	・背筋を伸ばし、食器を持って、よい姿勢で食べる
12	寒さに負けない食事をしよう	・生活リズムを整え、朝食を食べる ・好き嫌いをせずに食べる
1・2	給食について考えよう	・給食を作っている人や食べ物に感謝する。 ・給食の役割を考える
3	1年間の食育を振り返ろう	・1年間で食に関する知識や食事のマナーが身に付いたか確認する

## 1ねんせい はじめてのがっこうきゅうしょく

ぜひ給食時間の様子について  
お子さんと話題にしてください！



一方通行で歩く練習をしました



説明を真剣に聞いています



スピードに気を付けて運びましょう！



はしの持ち方合っているかな？

コロナウイルス対策のため、机を向かい合わせにすることや、おしゃべりをするのができませんが、きまりを守って楽しい給食時間にしましょう！



おいしいです！毎日楽しみです！



苦手なものも一口食べたよ！残さず食べられたよ！おかわりしたよ！

