

4月

給食だより

ほっかほっか

だより



天草学校給食センター



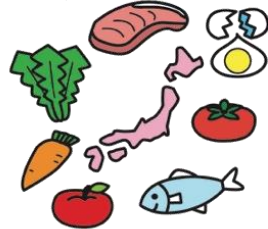
ご入学・ご進級おめでとうございます

花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎え、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全、おいしい給食作りに努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

学校給食について ~こんなことに気をつけています

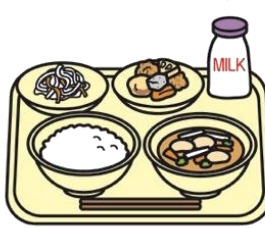
食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



献立

世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚さないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



毎日の給食のおとも「牛乳」

みなさんの骨や歯の成長に欠かせない栄養「カルシウム」。欠かせない栄養ですが、意識しないと不足することも。このカルシウムをたくさん含んでいるのが牛乳です。1日に必要なカルシウム量をとる一歩として、給食の牛乳もしっかり飲んでいきましょう。



給食時間の過ごし方

学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

食器は大切に扱きましょう

学校給食で使用する食器は、みなで使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったり欠けたりして、ケガをすることもあります。また、スプーンやフォークを折ったり曲げたりしないようにしてください。片付ける時は、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようお願いいたします。

