

Main menu table with columns for date, day, menu name, ingredients, energy, and protein. Includes illustrations of food and children.

*献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランス良い食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。

Summary table with columns: エネルギーkcal, たんぱく質g, 脂質%, カルシウムmg, 鉄分mg, ビタミンAμgRE, ビタミンB1mg, ビタミンB2mg, ビタミンCmg, 食物繊維g, 食塩相当量g. Rows include 小学校基準値, 4月小学校平均値, 中学校基準値, 4月中学校平均値.



令和7年4月号
佐久市学校給食北部センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学校、新しい学年。子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を給食室職員一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。また学校では毎日の給食の時間を中心に、授業などとも連携した食育を進めていきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

「人を良くする」と書いて「食」

よく「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるようですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思ひます。学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通した食に関する指導を行っていきます。

- 健康な体をつくる
- よい食べ方を学ぶ
- 食べ物に感謝する
- 働くことを尊ぶ
- 食文化を未来に伝える
- 社会のしぐみを学ぶ
- 人と関わる

給食のきまりを身に付けよう!

給食の準備は食べ物扱うという自覚をもち、衛生面に気をつけて行うことが大切です。食べた後の片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

給食当番の身支度

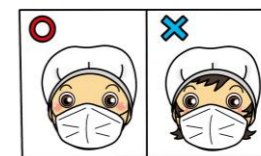


の伸びたつめと指のすきまにはごみがたまりやすくなります。



トイレをすませ、せっけんですっかり洗ひましょう。

ぼうし



髪をぼうしから出しません。長い髪の方は後ろでまとめます。



鼻までしっかりおひきます。

ハンカチ



清潔なものを、当番用にもう1枚用意しておくのいいですね。

白衣



衛生的に扱ひます。ゆかの上ではたたみません。

給食の後片付け

食べ残したものはルールにそって戻す



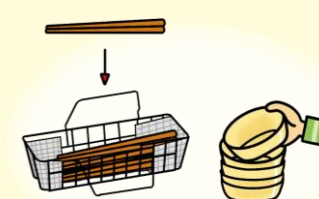
平気で捨ててしまうのではなく、食べ物に敬意を払いながら丁寧に戻しましょう。

食器に食べ残しはついていないかな?



食器に食べ残しがついていたり、おぼんにストローなどごみがはさまったりすると、給食室での洗浄作業に支障が出る場合があります。

向きをそろえてやさしく返す



はしやスプーンは向きをそろえて、食器は首を立てないようにやさしく重ねましょう。

「ごちそうさま」や「ありがとう」の気持ちが伝わるように返そうね!

