

予定献立表

今日の予定
17日(水)
げんきっ子こんだて
「入学おめでとう献立」です。

げんきっ子こんだて
毎月1回あります。季節の行事などを
もとに、特別なテーマのある献立です。

橋本市でとれる
今月のやさいなど
ほうれん草、きゅうり、たまねぎ、
キャベツ、マッシュルームを使う予定です。

アレルギー除去食(ランチジャー対応)
17日、18日、22日、23日、25日はアレルギー
除去食(ランチジャー対応)の日です。

Table with 5 columns (Days 8-12) and 4 rows (Meal types: ごはん, キャベツ, わかめ, ミニフィッシュ). Includes ingredients and energy values.

Table with 5 columns (Days 15-19) and 4 rows (Meal types: だいちり, ごはん, げんきっ子こんだて, パン). Includes ingredients and energy values.

Table with 5 columns (Days 22-26) and 4 rows (Meal types: たきこみチキンライス, ごはん, シイラのしおだれやき, パン). Includes ingredients and energy values.

昭和の日
献立表の「あぶら」と
「揚げ油」は米ぬか油
です。

Table with 2 columns (Days 29-30) and 4 rows (Meal types: とりにくのレモンソース, イタリアンサラダ, しょうがスープ). Includes ingredients and energy values.

\* 学校給食の内容 \*
ごはん 週に4回、米飯給食を実施しています。
パン 週に1回木曜日に、パン給食を実施しています。
牛乳 毎日1パックつきます。
おかず 一汁二菜を基本としたおかずです。

食べ物の三つの働き
食べものは、主にふくまれる栄養素の
体内での働きによって、右のように3
つのグループにわけることができます。

きいろのグループ
炭水化物や脂質を多く含む食品
主にエネルギーのもとになる食品

あかのグループ
たんぱく質や無機質(カルシウムなど)を多く含む食品
主に体をつくるもとになる食品

みどりのグループ
ビタミンや無機質を多く含む食品
主に体の調子を整えるもとになる食品

☆献立表の数量は、小学校
中学年の1人当たりの分量
で単位はgです。
☆小学校低学年は中学年の
分量の10%減
☆小学校高学年は中学年の
分量の10%増
☆中学生は小学校中学年の
分量の20%増
☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

# 入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、  
 新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます  
 ます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる  
 時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。  
 今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へ  
 のご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



## 人を良くすると書いて「食」～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ち  
 とは違うのですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。  
 心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した  
 人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。



適切な栄養の摂取による  
 健康の保持・増進。



食事について正しい理解を深  
 め、健全な食生活を営む判断  
 力や望ましい食習慣を養う。



自然の恩恵への理解を深め、  
 生命、自然を尊重する精神  
 や環境の保全に寄与する態  
 度を養う。



食料の生産、流通及び消費に  
 ついて正しく理解する。



いつも感謝の気持ちをも  
 って食事をいただく  
 ことができる。



明るい社交性と協同の  
 精神を養う。



食を通して地域の伝統  
 や歴史を学び、食文化  
 を未来に伝えていく。



## 保護者の方へ

## 学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、  
 食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に  
 給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、  
 ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



## 上手な手洗い方法

## 給食の前には、必ず手を洗いましょう

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、  
 指の間、  
 指先、手首を  
 順に洗う



③ 水でしっかりと  
 洗い流す



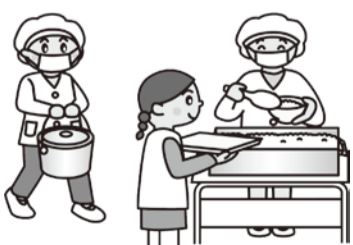
④ 清潔なハンカチや  
 タオルでふく



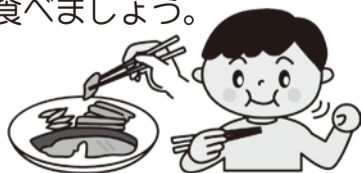
## 給食の決まり

## 食事のマナーを守りましょう

協力して準備をしましょう。



食べ物は、食べやすい  
 大きさにして、よくかんで  
 食べましょう。



給食の前に、  
 机の上を片付け  
 ましょう。



給食当番は  
 身支度を整え、  
 健康チェックを  
 しましょう。



姿勢よく、  
 持てる食器は  
 手に持って  
 食べま  
 しょう。



食器は大切に扱きましょう。

