

給食だより



令和6年度 No.1
県立姫路特別支援学校

ご入学、ご進級 おめでとうございます。新しい学年で一年間の学校生活が始まりました。学校給食は1日に必要な栄養素のおよそ3分の1を取れるようにしています。子どもたちの健やかな成長のためには、朝・昼・夕の栄養バランスが大切です。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

「学校給食」は生きた教材です!



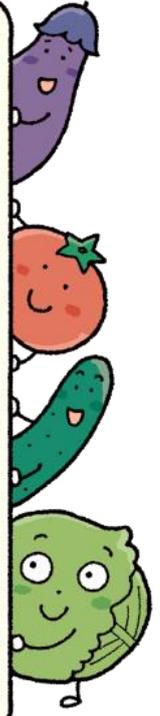
学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

学校給食の目標

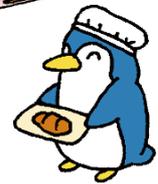
- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むこととができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

献立について

- * 主食は、週4回は ごはん、週1回は パンです。
- * 学校給食のパンは、市販のパンと違い、保水剤や防腐剤、酸化防止剤などは添加されていません。
- * 原料の小麦粉は、漂白剤を加えない無漂白粉です。
- * ごはんは、姫路市産の「きぬむすめ」を使用しています。
- * 食中毒予防のため、材料はすべて加熱処理しています。
(たとえば、サラダに入れるきゅうりも、沸騰した湯にくぐらせてから調理しています。)
- * 味付けは、食品の持つ自然な味を生かすため、うす味にしています。
- * 旬の食材、行事食を献立にとりいれています。
- * ふるさとの郷土料理をとりいれ、食文化の伝承につとめています。



6名の調理員と1名の栄養教諭で324食分の給食をつくっています。今年度も1年間、よろしくおねがいします！



きゅうしょくの もちもの

- * エプロン
- * 三角巾 または 給食帽
- * マスク
- * ハンカチ
- * おはし、スプーンなど



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう



★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

★お願い

お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。