

桜 食育だより

令和6年
高松市立下笠居小学校
1年生用

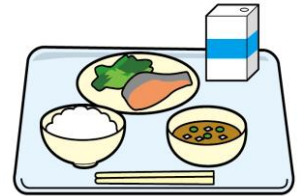


ご入学おめでとうございます。

子どもたちが健康な生活を送るためには、食生活は大変重要です。給食の時間では、1年間を通して子どもたちに食の大切さについてお知らせしていきますので、よろしくお願いします。

学校給食とは・・・

学校給食は、単に昼食というわけではなく、成長期にある子どもたちの、心身の健全な発育のために、バランスのとれた栄養豊かな食事を提供することはもちろんのこと、適切な栄養の摂取による健康の保持増進、伝統的な食文化を理解する、食料の生産、流通、消費について理解する等も目標にして実施していきます。

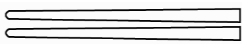


学校給食では・・・

学校給食では、まず均等に配食し、子どもたちが自分の食べられる量に調節してから食べるようにしています。給食は、子どもたちの好きな献立ばかりではなく、苦手な献立になることもあります。世の中にはいろいろな食材や料理があることを知ることで、食に関する興味関心も高まると考えています。ご家庭でも、一人分を盛りつけて食事のたびに目で見ること、自分の食べられる量がわかるようにご協力ください。また、いろいろな食材や調理法をつかって、食の経験を増やして頂けたらと思います。

ご家庭では

お箸は毎日きれいに洗いましょう。



よくかんで、よい姿勢で食べましょう。



一皿ずつ空にしてい
「ばっかり食べ」ではなく
全部のお皿から少しづ
つ食べる「交互食べ」を
するようにしましょう。

食事のあいさつをき
ちんとしましょう。
「いただきます」
「ごちそうさま」



エプロン・ぼうし・マ
スク・テーブルクロスは
毎週きれいに洗いまし
ょう。



正しい箸の持ち方を身に付けましょう。

上の箸は、動く箸

1週間練習

すればうまく
使えるよう
になります。

下の箸は、
動かない箸



エプロン・ぼうし・
マスク・テーブルク
ロス・お箸を忘れずに!

1年生の給食は4月19日から始まります。

忘れ物がないように、給食の準備をお願いします。

