



文責 本宮小学校長 佐久間仁

## 調理実習



五年生が、家庭科でご飯とみそ汁を作りました。ご飯づくりでは、お米の煮え具合に合わせて、火の調節をしながらご飯を炊きあげました。みそ汁作りでは、煮干しを使って出汁をとり、具材が柔らかくなったら、みそで味付けをしました。



底の方が焦げ付いたり、味が薄かったり濃かったりと、反省点はあったようですが、試食では、「(ご飯の)おこげも、(出汁用の)煮干しも美味しいです。」

と笑顔で完食していました。自分たちで作る料理は格別のようにです。冬休みにぜひ家庭でも実践して、家族にも食べさせてほしいと思います。



## 給食について



給食センターでは、成長期の子どもたちに必要な栄養を計算し、学年に応じた量を配食しています。学級では、できるだけ残滓が出ないように配膳し、分けられた分は決められた時間内に残さず食べることを指導しています。



「嫌いだから」「苦手だから」「あまり食べられないから」などの理由で、初めから量を減らすことはしておりません。嫌い(苦手)でも、食べる努力を続けていけば、少しずつ食べられる量も増えてくると考えています。私たちの体は、食べたものでできています。好き嫌いをしないで、バランス良く食べることは、健康で丈夫な体をつくる第一歩です。今後も、学校では、給食を通して食の指導を続けてまいります。各ご家庭においても、毎日の食事の大切さを改めて確認していただき、栄養バランスの取れた食事を好き嫌いしないで食べる習慣づくりにご協力ください。



### 〔給食のねらい〕

◎成長期にある児童生徒の心身の

健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせる。

### 〔給食の目標〕

○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。  
○明るい社会性と共同の精神を養う。

○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。  
○食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。  
○伝統的な食文化を理解する。  
○食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

## 給

### 食当番について



毎週末、給食用白衣の持ち帰りに際しては、洗濯やアイロンがけ等、大変お世話になっております。改めて、給食用白衣を持ち帰った際の対応をご確認ください。また、給食当番の服装等についてもあわせて確認をお願いします。

### 〔持ち帰った際の対応〕

・家庭用洗濯機での洗濯、乾燥を行う。(香りの強い柔軟剤の使用は避ける。)

・破損や、洗濯では落としきれない汚れがないか点検する。(ボタンや小さなほつれ等は当番児童の家庭で修繕をする。)

・除菌・消臭のためアイロンをかける。(ゴムの部分は、アイロンをあてない。)

※家庭で修繕が困難な場合は、学級担任へお知らせください。

### 〔当番の衛生チェック〕

- ・清潔な白衣を身に着ける。
  - ・髪の毛が出ないように帽子をかぶる。
  - ・手は石けんできれいに洗う。
  - ・清潔なハンカチを用意する。
  - ・マスクは鼻と口を覆う。
  - ・白衣は、床でただんだりしない。
- ※お腹の調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は当番を交代してもらう。

### お知らせ(お願い)

◇先日(PTA)ベルマーク集計作業中止の際には、急な変更にもかかわらずご理解をいただきありがとうございました。なお同日予定されていたPTA各委員会の活動反省ですが、紙面にて実施させていただきます。お手数ですが、五日(金)までご提出ください。よろしく願います。