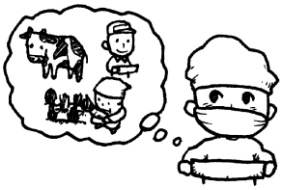
食育だより

Ｈ２９．４．１９　小高区４小学校

　ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期が始まって２週間が経ちましたが、お子さんは元気にスタートできたでしょうか。４月から小高小学校の本校舎に戻り、給食も校舎内にある給食室で作っています。安全で栄養バランスの良いおいしい学校給食を通して、望ましい食習慣の基礎・基本を養い、自己の健康管理能力を育てることを目的に「食育」を実施していきますので、よろしくお願いします。

望ましい食習慣を形成する学校給食	人間関係を豊かにする学校給食	多様な教育効果のある学校給食
		
毎日の給食を教材として、児童自らが考えて健康な食習慣を身につけることができます。	みんなで一緒に楽しく食事をすることで、お互いを理解し合ったり、教職員が一人一人の児童への理解を深めたりすることができる時間でもあります。	給食当番になって働くことを体験したり、給食の材料を通して生産・流通・消費・調理などについて理解を深めたりすることができます。また、自然の恵みや働く人への感謝の心を育てる場にもなっています。

１年生の給食もスタートしています

牛乳を配ります。

お盆に乗せてもらいます。

手を合わせて「いただきます」

本日のメニュー
きつねうどん
おからサラダ
みしょうかん
牛乳

牛乳にストローをさして、

うどんを半分にして、

おいしいね。

給食室を紹介します。

今年度より、本校の給食室で給食作りが再開しました。献立は、南相馬市の栄養士部会で作成したものを使い、調理と配送は「（株）東武」に委託して、調理員さん５名と配送員さん２名で給食業務を行っています。小学校の給食の他に、小高幼稚園と小高中学校の分も本校の給食室で作って配送しています。みなさんのため、安全でおいしい給食を提供できるように頑張っていきます。

材料を丁寧に洗います。

献立に合わせて材料を切ります。

味付けもしっかり計量して行います。

焼き物や蒸し物は
スチームコンベクションで
調理しています。

３～６年生のコンテナは
２階の配膳室に置いてあります。

コンテナに入った状態で
教室まで運びます。

偏食をなおすには どうしたら よいのでしょう？

小食や食欲不振の子に無理じいしてはいませんか

食欲不振があれば、減食や絶食をして食欲を目覚めさせるのも一つの方法です。運動を増やしましょう。

家族の中に好き嫌いはありませんか

子どもの前で大人の好き嫌いを認めたのでは困ります。家族でなくす努力をしてほしいと思います。

過保護やでき愛をしていませんか

食事以外の面でも甘やかしをやめて、子どもに自主性をもたせましょう。

食べ物に関心をもたせてみませんか

おつかいや料理の手伝いをさせてみませんか。自分で作ったものは、おいしいに違いありません。

食事の場を楽しいものに

楽しければ食もすすむというものです。その場の雰囲気づくりを忘れないでくださいね。