



# 4月給食だより

令和7年度4月号  
清瀬市立清瀬第四小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願い致します。



## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康により食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

## 給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



### 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

### 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか?
- マスクから鼻と口が出ていませんか?
- 給食着は清潔ですか?
- 爪は短く切っていますか?
- 手をきれいに洗いましたか?
- 体調は悪くないですか?

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

熱いものや重たいものは一人では運ばずに、協力して運びましょう。

食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

### 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。

### 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 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、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 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。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



# はる た 春の食べもの 3 択 クイズ



**Q1** つぎ は ぶぶん た やさい 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ？

- ①   
たまねぎ
- ②   
たけのこ
- ③   
ブロッコリー

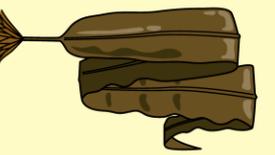
**Q2** そだ そだ ようす そらまめが育っている様子はどれ？

- ① 
- ② 
- ③ 

**Q3** パセリやキャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある？

- ①   
びょうき 病気から からだ まも 体を守る  
**強**
- ②   
ほね は 骨や歯をつくる
- ③   
のう 脳のエネルギーになる

**Q4** うみ 海からとってきたばかりのワカメはどれ？

- ① 
- ② 
- ③ 

**Q5** かんじ さかなへん はる 漢字で魚偏に「春」で、「鱈」と書く魚はどれ？

- ①   
アジ
- ②   
サワラ
- ③   
カツオ

**こたえ**

Q1=① [ ②はき、③は花の部分 ] Q2=② [ ①はグリーンピース、③は枝豆 ]  
Q3=① Q4=③ [ ①はコンブ、②はヒジキ ] Q5=② [ ①は「鱈」、③は「鰹」と書く ]



た 食べているときは…



きゅうよく はじ 給食が始まります！  
あせらずに、よくかんで味わって いただきます。

