

5月給食だより

令和6年4月30日



川口市立中居小学校

令和6年度がスタートして一か月が経過しました。4月の給食開始からの一か月の印象は、高学年のクラスを中心に良く食べているなどということです。さらに1年生も、中居小の給食をととても気に入ってくれたようで、教室を回っていると、毎日「給食おいしい!!」という声を聞きます。しかし、1年生の中にはまだ、牛乳を1本分飲みきれない児童が多く、1年生を中心に牛乳の残りは多くなってしまっています。ぜひ、給食の味だけでなく、早く牛乳の量にも慣れて、牛乳を含めて完食できるようになってほしいです。

さて、給食時間が始まって『いただきます』をするまでの配膳の時間中とおかわりももらいに行く時は、マスクを着用するきまりになっています。その理由は衛生的なもので、配膳中の給食に飛沫が入ってしまうことを防ぐためです。したがって、給食用のマスクは毎日必要になりますので、給食セット内に必ず入れていただきますようお願いいたします。

水筒の衛生管理は大丈夫？

持参する水筒の衛生に気を付けていますか？「水やお茶は腐りにくいだらう」と油断していると、移し替え時などに付着した細菌が水筒内で増えてしまうことがあります。そのため、消毒されている水道水に比べ、自家製のお茶は、はるかに傷みやすいことを知って利用しましょう。またキャップの形状が複雑な水筒は、洗浄や消毒を怠ると細菌が付着しやすく、不衛生になります。

水筒使用後は、毎回しっかり洗って、定期的に消毒しましょう。とくに水筒に付いたストローには注意が必要です。(衛生管理の観点から、できればストロー付きは、使用を避けただ方が安心です。)なお、学校の水道水は毎日水質検査を行っていますので、安心して飲むことができます。



朝ごはんをしっかりと食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる!



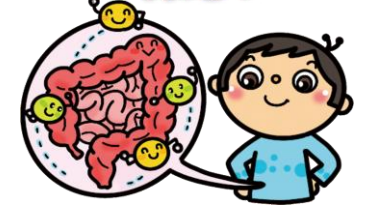
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分切る」などですぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

担当：学校栄養士 都築