

# きゅうしょくだより

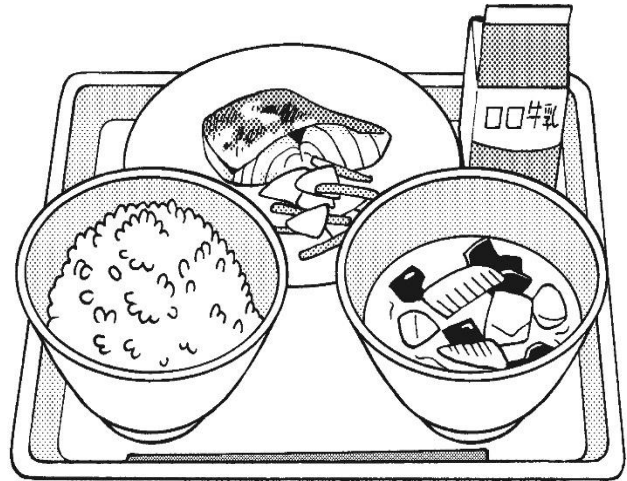
令和8年4月号  
座間市立相模野小学校  
校長 田中 車子

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし給食も始まります。今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。

また、食事の大切さやマナー、地場産物、食文化を学ぶ教材です。今年度もどうぞよろしくをお願いします。

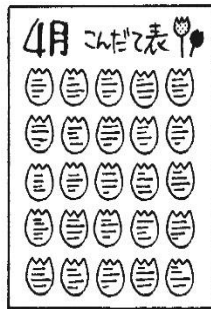
## おいしい 学校給食 学べる

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



### 適切な栄養量がとれます！

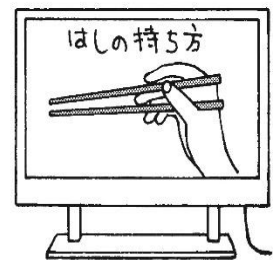
学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事で不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



### 教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



### 給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

下痢はしていない



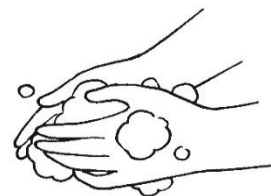
発熱、腹痛、おう吐はしていない



衛生的な服装をしている

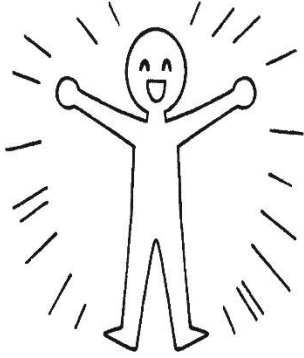


手をきれいに洗った

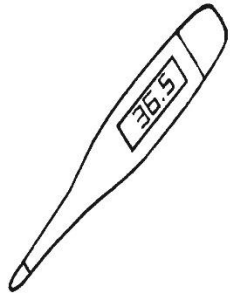


# 毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

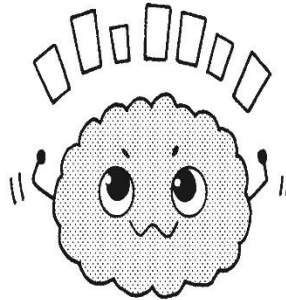
エネルギー  
になる



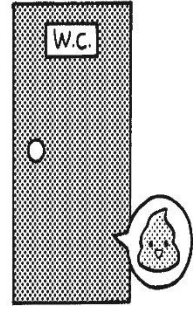
体温が上がる



脳の働きが  
活発になる



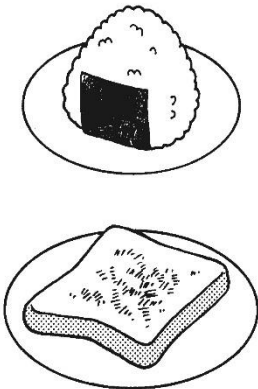
排便し  
やすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

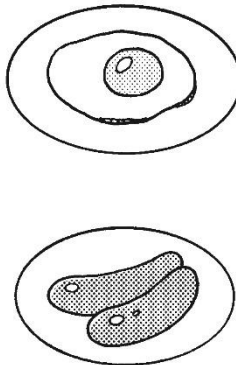
## 無理なく! ステップアップ 朝ごはん

ステップ 1 まずは  
主食を食べよう



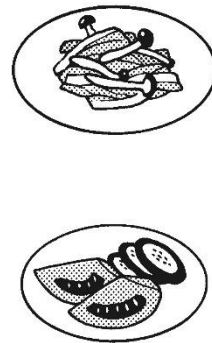
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ 2 次に  
主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

ステップ 3 次に  
副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

今月の食育目標

よい食事について知り、楽しく食事ができるようにしよう



座間市の郷土料理給食に「ざまりんマーク」が付いています。探してみてくださいね!



Table with columns: 日曜日, 主食, のみもの, おかず (主菜, 副菜), そのほか, ざいりょう (きいろ, あか, みどり), エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量. Rows list daily menus from April 9th to 30th.

令和8年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう!」 ☆☆ 4月『たいめし』☆☆

鯛めしは愛媛県の郷土料理です。鯛めしの歴史は古く、神功皇后の時代には、作られていたといわれます。皇后が、鹿島明神に祈願した折、漁師たちから献上された鯛を吉兆と喜ばれ、その鯛と米をいっしょに炊き込み、供えたと伝えられています。鯛という魚は、「めでたい」のたいに通じるところから、お祝いの料理によく使われます。本当の鯛めしは、鯛と米だけで炊くものですが、給食では、栄養価を考えて人参やごぼうも加えてアレンジをしています。

