給食だより 4月

那覇市立真嘉比小学校

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートです。
学校給食は、子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考え、安全で安心な食事を提供していきます。

給食がはじまります！



給食がはじまります。給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。
学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話してみてください。

給食当番の身じたくチェック



□帽子から髪の毛が出ないようにする

□マスクをきちんとつける

□つめを短く切る

□清潔な白衣を着る

□手は石けんできちんと洗う

献立表を参考に



学校では、毎月の献立表を配布しています。給食は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もきちんととれるようになっています。ぜひ、ご家庭での献立の参考にしていただければと思います。また、お子さんと給食のことについて話す際に、ご活用ください。

新生活は疲れがたまります！

十分な睡眠をとろう！



入学や進級などで、４月は生活環境も変化します。そのため、体には疲れがたまりがちです。疲れをとるためにも、睡眠が大切です。「早起き早寝」を心がけ、十分な睡眠時間を確保します。しっかり休養をとって、新生活を充実させましょう。

保護者のみなさまへ

４月は、子どもたちも新しい環境の中、期待や不安を抱きながらの毎日の生活を送っています。学校の勉強が難しくなったり、初めて経験することが多かったりと、さまざまな面でストレスを感じているかもしれません。
親子での会話を心がけ、日々のようすを見守ってあげてください。



朝ごはん食べていますか？

成長期の子どもたちは、寝ている間に身長を伸ばしたり、脳を成長させるために多くの栄養素を使っています。
朝ごはんを食べないと、給食までの間にエネルギー不足になってしまい、勉強に集中できなかったり疲れやすくなってしまいます。
元気に学校で活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。



～学校給食に使用する食材と産地の公表について～

那覇市の学校給食では、地産地消を推進するため、市場に流通している農産物などから、地元産を優先して使用することとしております。
昨年度までは給食だよりの一部に産地を掲載しておりましたが、那覇市教育委員会で公表している内容と重複していることから、今後は下記のホームページからご確認お願いします。
なお、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校のホームページの「給食室からのお知らせ」からお知らせいたします。

那覇市教育委員会　学校給食課
（http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyuusyoku/osirase/santikouhyou.html）