

食育だより 4月号

2026年4月
藤沢市立新林小学校

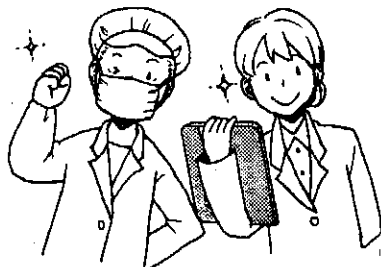
今年度、新林小学校に着任いたしました、栄養教諭の中村と申します。給食室では今年度、私を含め2名の新しいメンバーが着任いたしました。みなさんの成長を支えられるよう、安全・安心でおいしい給食を、調理室スタッフ一同でがんばって作ってまいります。ご家庭のご理解、ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

学校では、4月9日から在校生、20日から新1年生の給食が始まりました。今年度も食育だよりでは、様々な給食の情報、食の情報をお伝えしていきたいと思っています。よろしくお願い申し上げます。

安全安心でおいしい給食をつくります！ 給食が始まりました！

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて、おいしい食事を提供していきます。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらってまいります。

学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



献立表には色々な情報が詰まっています！

毎日の献立名を確認！		使用食材が、*「3色わけ」の考えに基づき、グループに分けられて記載されています。				
日	献立名	黄の食べもの	赤の食べもの	白の食べもの	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
10	あげパン(シナモン) ウイナーとやさいのスープに くだもの ぎょうにゅう	ツイストパン 砂糖 白砂糖 じゃがいも	ベーコン コンチンゲンシナー 白いワケモ 本乳	おろし玉ねぎ こんじん 青りんご ポテトクリンコース バナナ	699	21.5
水					30.7	2.3

栄養価のらんに記入してあるのは、エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分の4項目です。もっと詳しく知りたい方は、栄養士まで！ここに記載されているのは4年生の栄養価です。1～3年生は少なく、5・6年生は多くなっています。

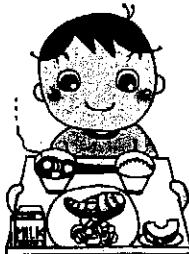
おもしろ知識や給食の説明など、その日によって色々な情報を載せています。読んでもらえるとうれしいです。

※体のなかでの働きによって、食品を色分けする「3色わけ」。給食では必ず、毎日三色の食品がそろっています。この食品は何色の仲間なのか？と毎日の献立表で確かめてみてください。

学校での食育

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置づけられており、学校で行う食育は以下の6つの観点から進められています。

食の重要性



食べることの喜び、楽しさ、そして重要性を知る。

心身の健康



成長や健康に望ましい食べ方を知り、実践できる。

食品を選択する能力



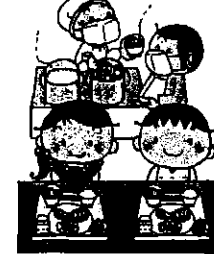
正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を自分で判断できる。

感謝の心



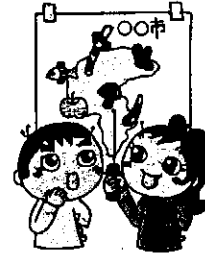
食べ物を大事にし、食事にかかわる人々に感謝する。

社会性



食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。

食文化



各地域の産物や食文化、その歴史などを知り、尊重できる。

食事前の手洗いを忘れずに！

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。

そのためにも、毎日清潔なハンカチの持参を忘れないようにしましょう。



給食当番の身じたくチェック

ぼうしにかみの毛をきちんと入れた

マスクは鼻までおおっている

つめを短く切っている

清潔な白衣を着ている

手を石けんできれいに洗った

