

# 給食だより

国分寺西小給食週間号

1月19日から23日までの給食週間の様子をお知らせします。

## 給食週間作品（給食カルタ）の入選者と作品

- 1年 「みんなで食べる給食で ころもからだもぽっかぽっか」
- 2年 「にがてなもの パクッと食べれば ほらおいしい」  
「やさいも のこさず 食べよう」  
「食べ物からは みんなのいのちをもらってる」
- 3年 「給食を すききらいなく 食べようね」  
「えいようを きちんととろう 給食で」  
「もぐもぐと きちんと食べよう よくかんで」
- 4年 「いただきます 心をこめて きちんと言おう」  
「おいしい給食 たくさん食べて パワーアップ」
- 5年 「食材に 感謝をこめて いただきます」  
「給食は 残さず食べれば 元気な子」  
「給食は 感謝してから いただきます」
- 6年 「ぼくたちは 自然の恵みで 生きている」  
「バランスを考えながら 食べよう」  
「いただきます 食への感謝 伝えよう」

《給食の時間に、カルタを発表してもらいました。》



1、2年生



3、4年生



5、6年生

## 《1月23日 給食集会》

栄養教諭から「給食の栄養と食事のマナー」についてのお話を伺いました。

給食は、①血や肉、骨になる食べ物（肉・魚・牛乳・卵など）

②力のもとになる食べ物（ごはん・パン・麺類・イモ類・砂糖・油など）

③体の調子を整える食べ物（野菜や果物など）

の3つの食物をバランスよく食べられるように、献立を考えて作られています。それぞれの栄養は、一日に必要な摂取量の三分の一以上が給食で摂れるように考えられているそうです。育ち盛りの子どもたちが元気に大きく成長するために必要なカルシウムやビタミン類は、給食だけで、一日に必要な摂取量の二分の一が摂れるそうです。しかし、好き嫌いをして食べないと、せっかくの栄養も十分に摂ることができずに

①大きくなれない

②元気が出ない

③病気になりやすい

ということになってしまいます。「みんなの体は毎日の食事から作られているので、なるべく好き嫌いをせずに食べることが大切です。西小の子どもたちが残さず食べているので、調理員さん方も「嬉しい。」とおっしゃっています。」とお話してくださいました。

食事のマナーでは、「①姿勢よく ②食器は手に持つ ③ひじをつかない ④正しいお箸の持ち方で食べることに気をつけましょう。」と教えてくださいました。お箸の持ち方も説明していただき、子どもたちも、自分の手を動かして正しくできているか確認していました。

ご家庭でも、お食事の際、その日のお料理の食材の栄養や食事のマナー、おうちの方が子どもの頃好きだった給食のことなど、話題にしていただけたらと思います。

