



にゅうがく しんきゅう

入学・進級おめでとうございます

1年生初めての給食



4月になり、新しい学年がスタートしました。今年は、「食事のマナー」を大切にしながら、楽しく気持ちよく食べる力を身につけていきます。まわりの人のことを考えながら、かっこいい食べ方ができるとい

いですね。保護者の皆様におかれましては、ご家庭でも食事のマナーについて話題にさせていただくと幸いです。



「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう

みなさんは、給食以外の食事のときにも「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしていますか？ なんとなく言っていますか？ 実はこのあいさつ、ただの決まりではありません。



例えば、みなさんがだれかのために一生けんめい作った料理を、何も言わずに食べられたら、どう感じますか？ 少しさみしい気持ちになりませんか。

このあいさつは、だれかに見せるためだけにするものではありません。自分が、食事やまわりの人を大切にするための行動です。そして、こうしたあいさつが自然にできる人は、まわりの人からも「しっかりした人」「感じのいい人」「大事にしたい人」と思われます。



給食や家での食事と同じです。食べものには命があります。そして、それを育てた



食事のあいさつは、だれでもすぐにできる「かっこよさ」です。今日から、「気持ちが伝わる声」で言ってみましょう。

人、運んだ人、調理した人、たくさんの人の手がかかっています。「いただきます」は、そのすべてに対して「あなたのがんばりや命を受け取ります」というサインです。「ごちそうさまでした」は、「あなたのおかげでよい食事ができました」というサインです。

保護者の皆様へ 学校給食費保護者負担軽減(いわゆる給食無償化)について



4月10日付で、下野市教育委員会よりすぐるにて通知があったとおり、令和8年度は国において「学校給食費の抜本的な負担軽減」(小学校・義務教育学校前期課程の児童対象)が実施されることに加え、栃木県では独自に中学校・義務教育学校後期課程の生徒における負担軽減が実施されます。これに伴い下野市では国・県の補助に、市費を上乗せして保護者負担を無償といたします。したがって、令和8年度については保護者にご負担いただく学校給食費はありません。詳しくは市及び文部科学省ホームページをご覧ください。
○市ホームページ <https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0519/info-0000010369-3.html>
○文部科学省ホームページ https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/kyu-lighten.html

「食育の教科書」献立表の見かたを知ろう



給食の時間も授業だということを知っていますか？教科書がないのに授業？と思う人もいます。実は、教科書はあります。それは、毎日の給食と献立表です。



今日の給食のねらい

毎日の給食には「ねらい」があります。その日の給食で、みなさんに知ってほしいこと、考えてほしいことなどが書いてあります。

エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分の量

小学校の給食1食分(中学年)の基準は、エネルギー650キロカロリー たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5~21.6g 塩分2.0g以下ですが、これは平均の数字です。体格や、運動などの活動量で、必要なエネルギー量は変わってきます。盛りつけられた量が自分に合わない時は、ごはんやパンなどの主食で調整します。(くわしくは6年生で学習します)でも、おかずをむやみに減らすと、成長に必要な栄養が不足します。クラス全員に同じくらい配ぜんしたおかずの量が必要量のめやすです。少なくとも人は、担任の先生と相談して決めましょう。



給食献立予定表

日曜	今日の給食のねらい	使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	一口メモ
		おもに体をつくる あか	おもに体の調子を整えるみどり	おもにエネルギーのもとになる きいろ	たんぱく質	無機質 (カルシウム)					
14(火)	1年生 給食 スタート	主菜 チキンカレーライス(麦ごはん)								746	今日から1年生の給食が始まります。最初の給食は、人気メニューのカレーライスです。1年生のみなさんにも食べやすいように辛さを控えて作っています。カレーにはつきものの塩梅漬けは、給食室で手作りしています。
		主菜 # (チキンカレー)	小麦							23.4	
		副菜 手作り福神漬								20.7	
		その他 フルーツ和え								2.7	
		その他 牛乳									
15(水)	旬を味わおう あじ	主菜 ごはん								617	今日は人気メニューの「のり風味あじフライ」です。あじは、くせがなく、うま味がある魚で、味がよいことから「あじ」という名前になったといわれています。目が大きければのりどころに、ギザギザしたところを「せ
		主菜 あじフライ	小麦							22.8	
		副菜 大豆とひじきの炒め煮								16.9	
		副菜 実だくさんみそ汁								2.8	

使われている食品

食べ物は、体の中でののはたらきによって「あか」「みどり」「きいろ」の3つのグループに分けられます。五大栄養素は5年生の家庭科で学習します。すべてのグループの食品をそろえて食べるとバランスのよい食事に近づきます。



一口メモ

その日のねらいに合わせ、旬の食品や料理の由来など、食に興味をもってもらえるような情報をお届けしています。