

4月食育だより



令和4年4月6日(水)
港区立高松中学校
校長 鋤持利行
栄養士 島田理香

ご入学・ご進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願い致します。

給食当番は1週間の交代制です。白衣は給食を盛り付ける人、エプロンは給食を運ぶ人です。全学年がランチルームに集まって給食を食べるので、みんなで協力して早く準備をしましょう。



給食当番の過ごし方

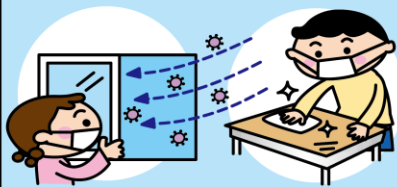


新しい生活様式を踏まえた

給食時間の約束



教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。



給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。



給食当番は
体調を確認し、
きちんと
身じたくを
整えましょう。



マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。



姿勢をまっすぐにし、
前を向いて
静かに食べ
ましょう。



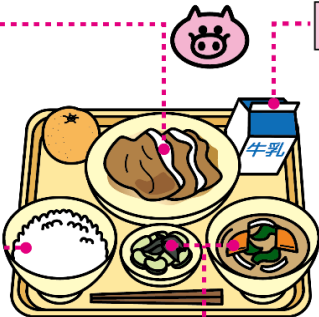
食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないように
しましょう。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず



牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む



主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品



副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物



【ご家庭へのお願い】

献立表・食育だより

毎月、献立表・食育だよりを配布しています。お子様と一緒に目を通していただき、ご家庭での献立や食生活の参考にご活用ください。

給食当番

給食当番は週末に給食着またはエプロンを持ち帰りますので、家庭で必ずきれいに洗濯とアイロンがけをしてください。翌週にお子様へ持たせ、次の給食当番に渡すようお願いいたします。

給食費

今年度初めの引き落とし日は5月9日(月)になります。未納の状況に応じて、個別にご連絡をする場合がありますので、必ず残高の確認をよろしくお願いします。詳しくは、4月下旬に配布される「令和4年度 学校納入金について」をご確認ください。