

# 4月 食育だより



令和6年4月 都留市立学校 給食センター 栄養教諭：澁谷圭吾



## 入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



## 給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。



手をきれいに洗いましょう。



給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。



協力して準備をしましょう。



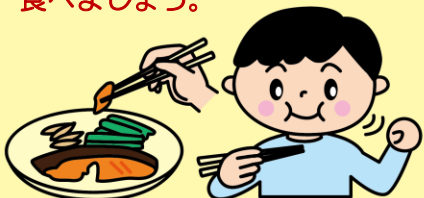
全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。



姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。



食べ物は、食べやすいお大きさにして、よくかんで食べましょう。



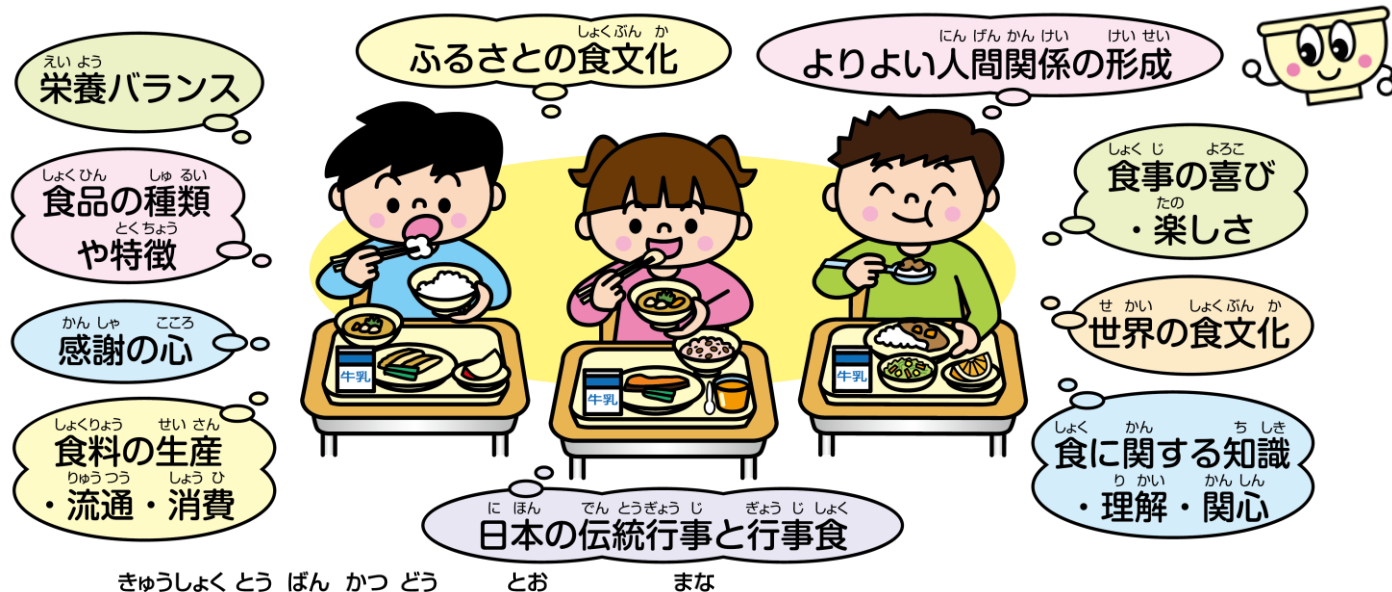
時間内に食べ終わるようにしましょう。



食器は大切に扱いましょう。



# 給食には、たくさんの学びが詰まっています....



## 給食当番活動を通して学ぶこと.....

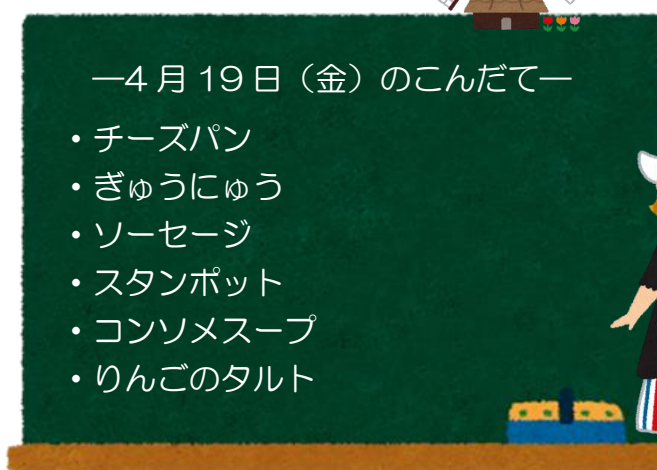
給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。  
当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、  
自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、  
友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



### こんげつ せ かい たび 今月の世界旅メニュー

### ～オランダ～

しゅと 首都	アムステルダム
じんこう 人口	1,760万人 (日本は約1億2400万人)
めんせき 面積	4万844平方km (北海道の半分くらい)
こっき 国旗	



オランダは「チーズ王国」とよばれるほど、世界的に知られたチーズの産地です。酪農が盛んで、オランダ人は乳製品をたくさん食べているので背が高い人が多いともいわれています。19日の給食ではじゃがいも、にんじん、玉ねぎなどをにこんでつぶしたオランダ風のマッシュポテト「スタンポット」を本場と同じようにソーセージそえていただきます。デザートにはオランダ人の大好きなダッチアップルパイというお菓子に似た、りんごのタルトをつけました。ぜひ楽しんで食べてくださいね。