

令和5年度



沼田市学校給食センター  
TEL: 25-3762

ご入学、ご進級おめでとうございます！新学期を迎え、期待とやる気に満ちていることとお思います。毎日、元気に学校生活を送るためには、よく体を動かし、好き嫌いをせずに1日3回のバランスの取れた食事をし、十分な睡眠を取ることが大切です。健康的な生活を心がけ、1年間元気に過ごしましょう！

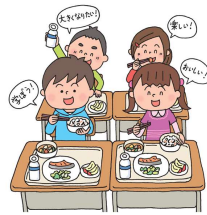
### 4月の給食目標

楽しく食事をしよう！

### みんなで給食を食べるわけ！

毎日みんなで同じ給食を食べるのは、国語や算数と同じ「勉強」だからです。給食を通して、次の事を学びます。

- ★みんなで協力して給食の準備や片付けをすること
- ★きちんとあいさつし、良いマナーで食事ができるようになること
- ★みんなと一緒に好き嫌いをできるだけ直すよう努力をすること
- ★地域の農業や特産品について学ぶこと
- ★行事食や郷土料理について学ぶこと
- ★食べ物の栄養や健康について学ぶこと
- ★食べ物を大切にすることや、給食を届けてくれた方々に感謝の気持ちを持つこと



毎日の給食には、みんなに学んでもらいたい思いが込められていますので、学びながら食べましょう！

「いただきます」「ごちそうさまでした」

### 楽しい食事は心と体を健康に！

新しいクラスでの給食が始まりました。楽しい気持ちで食べることは、心と体に良いことがたくさんあります。

### みんなで楽しく食事をすると...



- 食欲が高まる
- 唾液がたくさん出る
- 胃や腸の働きがよくなる

食べ物の栄養が体に吸収されやすくなる！

感染症の対策をしながら、楽しく給食時間を過ごせるように工夫しましょう！

### 楽しく食事をするために気を付けたいこと！

給食の時間は、学習の時間と違い、ゆったりとした気持ちになります。しかし、気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人を嫌な気持ちにします。マナーを守って食事することは、自分の健康を守るためにも、まわりの人を不快な気持ちにさせないためにも大切なことです。楽しい雰囲気の中で食事することを、一人一人が気付けましょう。

学校で行っている給食時のマナー指導には次のようなものがあります。

|                                    |                      |  |   |
|------------------------------------|----------------------|--|---|
| <br>身支度を整えて、給食の準備をする！              | <br>ていねいに、準備や片付けをする。 | <br>姿勢良く、前を向いて静かに食べる。                      | <br>おわんを正しく持って食べる。                        |
| <br>音を立てて食べない。口に食べ物が入っている時にしゃべらない。 | <br>よくかみ、味わって食べる。    | <br>苦手なものでも、一口はチャレンジしよう！<br>残さず食べられるようにする。 | <br>「いただきます」「ごちそうさまでした」<br>感謝の気持ちを持って食べる。 |

令和5年度は「食事のマナー」について、毎月の給食だよりで特集したいと思います。家庭でも食事のマナーについて、時々、話題にいただけるとありがたいです。

### 学校給食センターより...

沼田市学校給食センターでは、沼田市内の小中学校・特別支援学校計21校、約3420人分の給食を作り、配送しています。学校給食は安全でおいしい給食を通して、みなさんの心と体を育てるお手伝いをさせていただきます。今年度もよろしくお願いたします。

大きな調理器具を使って作っています！汁ものは、真たくさんで栄養満点!!

利根沼田産の玄米を学校給食センターで精米して、毎回炊きたてのごはんを提供しています！

地場産物を積極的に使いたいと思っています！