

# 4 **いただきます～す**

令和2年度4月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 八木遥

にゅうがく しんきゅう  
**ご入学・ご進級**  
おめでとうございます

いよいよ新しい学年、新しい教室での給食がスタートします！  
給食だより「いただきます～す」では、献立表と一緒に、食べ物に関わる情報や給食行事などを紹介していきます。おうちでも「いただきます～す」を話題にして、どんどん使ってほしいなと思います。  
今年度もおぐにっ子パワー全開で思いやりや感謝の気持ちを持ち、楽しい給食の時間にしましょう！

## おぐにしょうがっこう きゅうしょく し 小国小学校の給食を知ろう！

どこで、どのくらい作っているの？

「小国小学校の給食室」で、  
小国小学校・小国中学校・叶水小中学校  
の給食約550食をつくります。

一食分の給食費はいくらなの？

小学校 280円  
中学校 330円

小国小学校 給食室  
メンバー紹介

栄養教諭	八木 遥
調理師	鈴木 良子
調理員	竹内 まき子・塚原 梢・本間 美穂・高橋 知佐登
	板越 千晴・今 智美・伊藤 光男

今年度も給食室みんなで力を合わせて、安全でおいしい給食を作ります。  
どうぞ、よろしくお願いします！

## みんなで **おいしく！たのしく！** 食べるための 小国小学校 **給食のルール**

★ **食事のマナーを守って楽しく食べましょう** ★

よくかんで、主食・おかずを交互にたべましょう。(三角食べ)  
きれいな食べ物も少しずつちょうせんしてみましょ。う。  
食器は手に持って食べましょ。う。  
はしの正しい持ち方やマナーを覚えていましょ。う。  
みんなが食べ終わるまで勝手に立って歩かないようにしましょう。

★ **後片付けをしっかりとしましょ。う** ★

食器は同じ物を重ねて、食器入れに入れて返しましょ。う。

★ **昼食後は歯みがきをしっかりとしましょ。う** ★

昼食後は、すみずみまでしっかりと歯みがきをしましょ。う。  
歯ブラシやコップを忘れずにもってましょ。う。

## 保護者の方へのお願い

★マスクの準備をお願いします★

給食当番の人はもちろん、当番ではない人も、全員がマスクをして給食の準備をしましょ。う。  
お子さんの成長にあった大きさと、清潔なマスク（必ず名前を書いてください）を持たせていただくよう、お願いします。

★給食着の洗濯をお願いします★

給食当番の人はマスクと給食エプロン一式、他の人はマスクを週末に持ち帰ります。休み中に洗濯をして、週明けに持たせていただくようお願いしましょ。う。  
きれいに洗濯された給食エプロンだと、着る子どもたちが気持ちよさそうです。次に着る子どもたちのためのひと手間を、どうぞよろしくお願いしましょ。う。

★学校とご家庭で協力し、子どもたちの健康と笑顔を守りましょ。う！★

学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量の約1/3を目安にしましょ。う。  
毎日食事の大半はご家庭での食事になります。  
特に朝ごはんは、子どもたちが元気に勉強や遊びに取り組むための大切な役割を果たしてしましょ。う。  
朝ごはんを食べて元気に学校へ登校できるよう、ご協力をお願いしましょ。う。