



# 学校だより

4月1日付

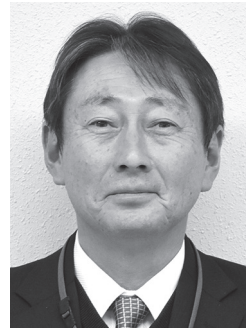
町内小中学校に新校長・新 ALT が着任



ダニエル・ハンコック  
先生  
(南条小・坂城小 ALT)



酒井 賢一 校長  
(坂城中)



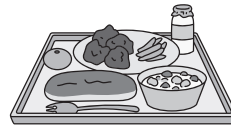
柄澤 俊彦 校長  
(村上小)



櫻井 範彰 校長  
(南条小)



# 食育だより



食育・学校給食センター  
☎82-2559

学校給食は、食事という生きた教材を通して、正しい食事のあり方や人間関係を身につけることをねらいとして行われている教育活動の一つです。

食育・学校給食センターでは、子どもたちが心身ともに健やかに成長してくれることを願いながら、安全でおいしい給食作りに励んでいます。

## 学校給食の内容

### ■ごはん(火・水・木・金曜)

長野市内の炊飯業者が炊いています。千曲市や長野市など、坂城町近郊で穫れたお米を使い、食物繊維が豊富な麦を5%入れています。

### ■パン(月曜)

千曲市のパン屋さんが作っています。原料の小麦粉は県内産 45%、北海道産 45%を使用した添加物の入らないパンです。

### ■ソフト麺(10～5月の第1・3・5木曜)

長野県産の地粉を使って上田市の麺屋さんが作っています。

### ■牛乳

県内産原乳 100%の成分無調整牛乳を使用しています。

## 献立作成上で気をつけていること

- ◆成長期に必要な良質な食品や家で不足しがちな食品を取り入れる。(大豆食品・魚介類・野菜・海藻・芋・乳製品など)
- ◆無添加食品、低添加食品など、安全で良質な食品の使用に心がける。
- ◆行事食、郷土食を取り入れ、昔ながらの食文化を子どもたちに伝えるとともに、バラエティに富んだ献立にする。
- ◆できる限り、生産や流通の見える町内産、県内産、国産の食材を使用する。また、旬の食材を取り入れる。
- ◆子どもたちの味覚を大切に、自然素材のだし(煮干し、かつお節、昆布、鶏ガラなど)を使い、薄味に心がける。



# ★ 子育て支援センターだより ★

— 子育て支援センター ☎ 82-2291 —

※5月の行事については、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、休止とさせていただきます。  
 ※5月の相談日、子育てグループは、中止・変更となる場合がありますので、実施については支援センターまでお問い合わせください。



## 体調チェックと生活リズムづくりを！

小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。目覚めの後の抱っこや着替えの時に触れ合いながら、ご機嫌は？ 鼻水や咳は？ 熱は？ 食欲は？ など、体調のチェックをしましょう。小さな子ほど症状が悪化しやすいので、見て触って確認しましょう。



また、乳幼児期から生活リズムを整えることが大切です。眠ってばかりいた赤ちゃんも、睡眠リズムが整ってくると早起き・お昼寝・早寝の生活になっていきます。屋外でたっぷり遊ぶと(紫外線予防は忘れずに！)、ご飯もおいしく食べられ、お昼寝や早寝に入りやすくなります。



さわやかな季節、元気に過ごしましょう！

## 今月の相談日

家庭児童相談員	支援センター	火・水・木曜日 午前9時～午後5時(分室訪問時間を除く)	
	分室訪問	南条保育園 19日(火)	午前9時 ～ 午後1時
		坂城保育園 20日(水)	
		村上保育園 21日(木)	

- 保育園分室では、育児・子育てのご相談をお受けします。また、保育園栄養士の食育相談(離乳食、幼児食、食べ方についてなど)も行っています。
- どちらも気軽に相談ができますので、希望する方は、支援センターまたは各保育園へお申込みください。

## あそびに来る方へ

### 開館日・時間

- ◇平日 午前9時～正午・午後2時～4時30分
- ◇第2・4土曜日 午前9時～正午

## 育ばあば いらっしゃい！



一ノ瀬 伴子さん(旭ヶ丘)  
 お孫さんの藤田 暁人くん  
 (H30.1生)

お孫さんたちは普段、埼玉県に住んでいますが、ママの出産で坂城に来ている時に、おばあちゃんと一緒にセンターに遊びに来てくれました。

3月に弟の大智くんが生まれ、暁人くんはお兄ちゃんになりました。兄弟揃って健康で元気に育ってほしいそうです。

## 5月の子育てグループの予定

いっぱい遊ぼうグリとグラ(月曜日)

リーダー：池田 麻衣子さん

はらぺこあおむし(金曜日)

リーダー：笠井 菜さん



気の合う仲間と新しいサークルを作ってみませんか？ 希望される方はご連絡ください。サークル見学も大歓迎です！

### センターへの持ち物

水分補給のお茶、おむつ、おしりふき、お手ふき、ティッシュ、着替え、ごみ袋、お弁当(希望者)