



食育だより

もぐもぐ

長倉小学校 1年生特別号

ご入学おめでとうございます。小学校では、毎日、勉強・運動・そして給食と楽しいことがたくさんあります。学校生活をより楽しく、充実したものにするためには、何より健康が大切です。元気に毎日学校へ登校できるよう、ご家庭でも協力をお願いします。

さて、1年生の給食も4月13日から始まります。長倉小学校の給食は、主食・副食・牛乳の完全給食です。毎月給食のことや食べ物など「食」について食育だより「もぐもぐ」でみなさんにお知らせします。よろしくお願いいたします。

学校給食とは？



学校給食は、教育活動の一環として行われています。
食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

学校給食の目標



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

自然の尊重！

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

感謝の心！

②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

望ましい食習慣！

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

食文化への理解！

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

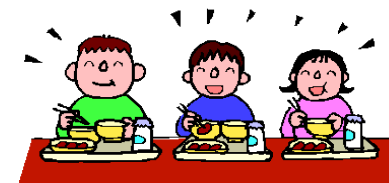
社交性と協同の精神！

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

社会のしくみを理解！

栄養

1人1回当たりの学校給食摂取基準



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
6～7歳	530	摂取エネルギーの13%～20%	摂取エネルギーの20%～30%	290	2	160	0.3	0.4	20
8～9歳	650			350	3	200	0.4	0.4	25
10～11歳	780			360	3.5	240	0.5	0.5	30

給食費

ご家庭よりいただく給食費は、1か月4,300円です。これらは食材料費にのみ使われます。この他に給食を作るために必要な光熱費・施設設備費・人件費等は、幸手市が負担しています。給食費は、栃木銀行幸手支店指定口座より毎月引き落としになります。皆様からお預かりした給食費は毎月食材を納入した業者に支払われます。この時に残金が足りないと支払業務が滞ったり、予定された給食が提供できなかったりしますので、必ず前日までに入金をお願いします。

また、連続して6日以上欠席（入院などあらかじめ予定されたもの）の場合、保護者からの申し立てにより返金できることがあります。該当の場合は学校までご連絡ください。

使用材料

毎月、ご家庭に献立表をお配りしていますが、仕入れ状況などにより、急遽献立が変更になることもあります。食物アレルギーなどの理由で、ご相談のある方は、担任までお申し出ください。



食べることは生きること！

「食べることは生きる」ために欠くことのできないものです。勉強したり運動したりできるのも、毎日、食べ物から栄養をとり入れているからです。育ちざかりの今はもちろん、大人になってからもずっと健康で過ごしていくために、子どものうちから望ましい食習慣を身につけておくことが大切です。給食では、お子さんにとって、初めて食べる献立もあると思います。始めから苦手だと思わずに、食べてみようご家庭でも応援してあげてください。苦手なものがなくなると、食べるのがさらに楽しくなり、学校も楽しくなります。 栄養教諭 中山 恵美子

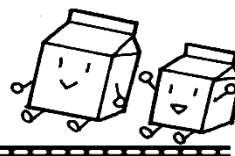
献立

主食

食パン	きつねうどん	白飯
コッペパン	みそラーメン	麦入りごはん
揚げパン	やきそば	まぜごはん
メロンパン	スパゲティ	わかめごはん

牛乳

毎日飲みます。



おかず

煮物	…	肉じゃが・ひじきの煮物・切干大根の煮物 など
焼き物	…	焼き魚・ハンバーグ・オムレツ など
揚げ物	…	天ぷら・フライ・唐揚げ・コロッケ など
蒸し物	…	シューマイ・蒸しパン など
汁物	…	みそ汁・スープ・シチュー・けんちん汁 など
あえ物	…	ごまあえ・サラダ など
デザート	…	ゼリー・フルーツポンチ など



- *たけのこ・栗・さつまいもなど季節の食材をとり入れています。
- *だし汁はかつおぶし・煮干しを煮だしています。
- *シチューやグラタンのホワイトソースは手作りで。
- *コロッケ・グラタン・オムレツ・唐揚げなど心を込めて作っています。
- *ご家庭で不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄など)が補えるように心がけています。
- *果物を除き、すべての食品を加熱し、衛生に気をつけています。
- *材料はなるべく国産のものを使用しています。お米は幸手市産です。

～給食着せんたくのお願い～

給食当番が使う給食着は、学校のものを学級内の児童が持ち回りで使います。そこで、児童がご家庭に持ち帰りましたら、せんたくとアイロンがけをお願いします。染み、ゴムの伸びなどお気づきになりましたら漂白したり、繕ったりしていただくと幸いです。

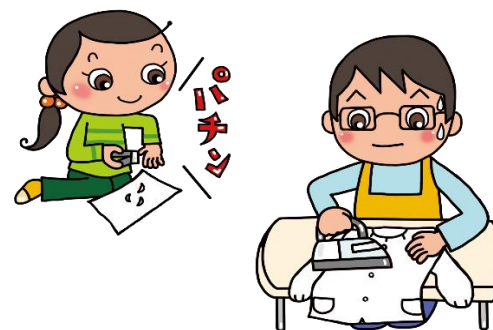
ご家庭と給食の連携をよろしくお願いいたします

毎月^{まいつき}の献立表^{こんだてひょう}やおたよりに目を通して^{めとお}ください



冷蔵庫^{れいそうこ}など目^めにしやすい所^{ところ}に張^はって、ご一読^{いちどく}ください。給食^{きゅうしょく}を話^{はなし}の糸口^{いとぐち}に、その日^ひの子^こどもの学校^{がっこう}での様子^{ようす}を聞^きくこともできます。

給食当番^{きゅうしょくとうばん}へのご協力^{きょうりょく}をお願いします



ハンカチ^{ちやうち}着用^{さよう}、つめ、マスク^{えいせい}など衛生管理^{せいせい}にご協力^{きょうりょく}ください。また給食当番^{きゅうしょくとうばん}の週^{しゅう}の最後^{さいご}には、白衣^{はくいてい}等の洗濯^{せんたく}、アイロン^{めつせん}がけによる滅菌^{めつじん}をお願い^{ねが}いたします。

朝ごはん^{あさごはん}を食^たべましょう



あさ 朝ごはん^{あさごはん}で、元氣^{げんき}いっぱい!!

朝ごはん^{あさごはん}は、一日^{いちにち}の活力^{かつりよく}の源^{みなもと}です。午前中^{ごぜんちゆう}の授業^{じゅぎょう}に集中^{しゅうちゆう}できるように、必ず朝ごはん^{あさごはん}を食^たべてから登校^{とうこう}させてください。朝トイレ^{あさトイレ}もすませられるとさらによいでしょう。

ご家庭^{かてい}を食育^{しょくいく}の実践^{じっせん}の場^ばにしてください



はし^{はし}の持ち方^{もちかた}、配膳^{はいぜん}、食^たべ方^{かた}、献立^{こんだて}の考え方^{かんがえかた}など、学校^{がっこう}で食育^{しょくいく}として伝^{つた}え、子^こどもたち^らが学^{まな}んだことをご家庭^{かてい}でもぜひ継続^{けいぞく}して実践^{じっせん}させてください。

積極的^{せっきよくてき}にお手伝い^{てつだ}いをさせてください



給食^{きゅうしょく}では全員^{ぜんいん}で準備^{じゅんび}、後片付け^{あとかたづけ}をします。ご家庭^{かてい}でもぜひ行^{おこな}わせてください。買^かい物^{もの}や料理^{りょうり}もできる範囲^{はんい}で積極的^{せっきよくてき}にお手伝い^{てつだ}いをさせてあげてください。

朝ごはんの役割



体温^{たいおん}を上げ、朝^{あさ}から元氣^{げんき}に活動^{かつどう}できる。



脳^{のう}に栄養^{えいよう}を補給^{おぎな}し、集中力^{しゅうちゅうりき}ができる。



腸^{ちよう}を刺激^{そくし}し、排便^{はいべん}を促^{うなが}す。