



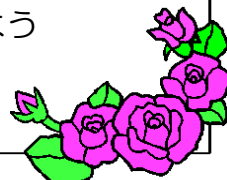
令和4年4月11日

毎月19日は食育の日  
長倉小学校

4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、コロナ対策をしたうえで教育活動になりそうですが、元気いっぱい楽しい学校生活にしていきましょう。給食が楽しいと、学校が楽しくなりますね。子どもたちのため、子どもたちの心と体の成長を支えるために、給食室全員でがんばります。よろしくお願いいたします。

給食目標  
当番や係の仕事を  
覚えよう



## 長倉小学校の給食について

【給食業務】 校内に調理施設をもつ自校方式です。株式会社レパストの調理スタッフが調理業務を行います。

【給食内容】 市内統一献立です。できるだけ手作りを心がけています。

(学校行事に合わせて変更することがあります)

《パン》 脂肪分を抑えて作られています。  
県内のパン工場で焼いたパンを提供します。  
また、給食室内で調理する揚げパンなどもあります。

《ごはん》 給食室でごはんを炊いています。  
わかめごはんなどのまぜごはんもあります。  
幸手市産コシヒカリを使っています。

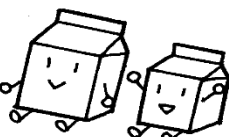
《めん》 うどん・中華めん・やきそばなどの献立があります。

《牛乳》 毎日200ccの牛乳を飲用します。

《おかず》 からあげ、ハンバーグなど和食から洋食までさまざまなメニューが登場します。

《デザート》 ヨーグルト、ゼリーなどができます。

【給食の栄養】 栄養所要量をもとに基準値にそって献立を作成しています。



### がっこう しょくいこ 学校での「食育」

食育はご家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

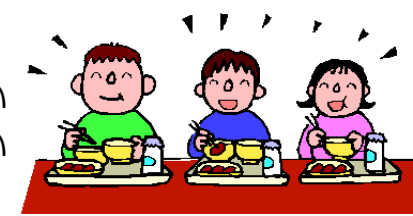
|                               |                             |                                |
|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| <p>食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る</p>    | <p>健康を保つための自己管理能力を身に付ける</p> | <p>正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ</p>   |
| <p>食べ物を大切に、かかわるひとみんなに感謝する</p> | <p>マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む</p> | <p>地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える</p> |

よろしくお願いします！

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を毎日先生やクラスの友だちと一緒に食べることで、正しい知識や望ましい食習慣を身につけることができる生きた教材です。毎日の給食や食育だより、食育の授業を通して、食事の大切さや食文化などを伝えていきたいと考えています。

「あなたの体はあなたの食べたものでできている」  
子どもたちのすこやかな成長のため、安全でおいしい給食を作っていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

栄養教諭 中山 恵美子





# 朝食の効果を知ろう！

朝食を食べるとこんないいことがあります！



## ① 体温や脈拍の上昇効果

朝食をとると、消化器官が運動を開始し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

## ② エネルギー源の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素を補充しなくてはなりません。

## ③ 便秘の予防

朝食をとると、大腸が蠕動運動を開始し、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。



## ④ 体温維持の効果

朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。午前中にやりたいことを充実して行うためにも、朝食をしっかりバランスよく食べることが重要です。



## ⑤ 良質な睡眠のため

朝食をバランスよく食べて、不可欠アミノ酸の1つであるトリプトファンを十分に摂取できると、日中は穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり睡眠の質が確保されることとなります。



★埼玉県では、「毎日朝食を食べる児童生徒の割合90%」を目指しています。

◆令和3年度 小6 87.0%  
中3 81.6%



\*資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」  
「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、「している」と回答した割合

【参考】中学生用食育教材 (文部科学省)



【その他の参考資料】  
・埼玉県教育委員会  
「食育推進リーフレット」



\*埼玉県教育委員会「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」や農林水産省「子どもの食育」「みんなの食育」にもリンクしています。

# 早寝早起き朝ごはん！！



左側の資料は、埼玉県から新1年生と5年生に配布されたものです。朝ごはんは、一日の活力となる大切なものです。お子さんが、勉強や運動に自分の力を発揮できるように、ご家庭では必ず朝ごはんを食べさせてから登校させてください。

とは言っても、朝はどの家庭も忙しいもの。前日の残り物を温めなおす、などでももちろん大丈夫ですので、まずは何かを食べてから学校に来るように体をならしましょう。

## しんねんと 新年度スタート！

給食を食べる前には手をせっけん  
でしっかり洗ってください。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかりしてください(新型コロナが終わるまでは、学校ではマスクをして小さな声か心のなかでね)。



給食が今年度もスタートします。何ごともはじめが肝心です。

給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

給食当番の人は白衣をきちんと着ましょう。髪の毛が出ないようにぼうしをしっかりとかけ、マスクもきちんとつけてください。



できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもひと口挑戦してみてください。みなさんには、いろいろな料理や食べ物のおいしさをたくさん知ってもらいたいです。



## 給食費に関するお知らせ



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。(担任を通じてでも、直接でも構いません)



## ～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。