

令和5年4月10日

食育だより

もぐもぐ

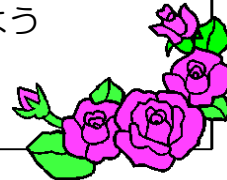
毎月19日は食育の日
長倉小学校

4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、健康に気をつけて、元気いっぱい楽しい学校生活を送りましょう。苦手なものもみんな楽しく食べると、おいしく食べられます。給食が楽しいと、さらに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。

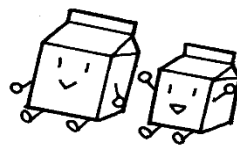
《めん》 うどん・中華めん・やきそばなどの献立があります。

《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。



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。

食事の大切さ、喜び、
そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理
能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに
食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切にし、かかわる
人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ち
など社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文化
を知り、未来に伝える

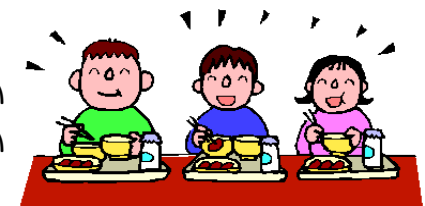


よろしくお願いします！

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





朝ごはんを食べよう！

～食事バランスもチェックしてみよう～

朝食は、1日のエネルギー源です。

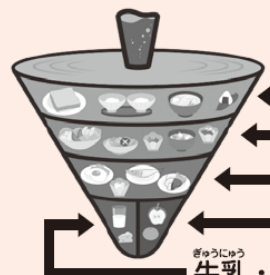
朝食の大切さについては、過去のリーフレットから知ることができます。（食育推進リーフレット）

さらに、朝食の食事バランスもチェックしてみると、理想的な朝食の組み合わせが見えてきます。

また、朝食だけではなく、昼食（給食）と夕食も合わせて、バランスのよい1日の食生活を心がけるようにしましょう。食事バランスのチェックは、農林水産省が示す「食事バランスガイド」が参考になります。「食事バランスガイド」では、料理を「つ」の単位で数えます。「1つ」の目安は、5つの料理グループごとに決められているので、下の表などを参考に、自分の食事バランスをチェックしてみましょう。



<お手軽バランスの朝食例>



1日の目安

主食（5つ～7つ）
副菜（5つ～6つ）
主菜（3つ～5つ）
果物（2つ）
牛乳・乳製品（2つ～3つ）

<主食・副菜・主菜を揃えることが難しい場合の朝食例>



朝食で食べたものが上のコマでどこにあてはまるか、チェックしてみよう。
コマのバランスはどうか？
昼食（給食）や夕食も合わせて、チェックすると、1日の食事バランスがよくわかるよ。

【参考】Q「食事バランスガイド」について（農林水産省）

※年齢や身体活動量によって1日の目安（コマの形）が変わります。また、色を塗りながらチェックできる資料もあります。

「つ」の数え方の基本を覚えてみよう。大きさによって少し違いはあるけれど、この基本を覚えておけば、どんな料理も「つ」で数えることができるよ。※食事バランスガイドによる数え方を考える場合の考え方です。



料理グループ	いくつ	目安量
主食	1	おにぎり1個、食パン1枚
	1.5	お茶わんに入ったごはん1杯
	2	大盛り1杯（どんぶりのご飯くらい）、ラーメンやパスタ、うどん・そばなどのめん類1人前
副菜	1	片手にのるくらいの小鉢や小皿に入った料理（生野菜のサラダだけは中皿で1つと数えるよ。） 具だくさんのみそ汁（おわん1杯分）
主菜	1	卵1個分の料理、納豆1パックや小鉢に入ったお豆腐
	2	魚料理1人前（魚1尾や1切れ分の料理）
	3	肉料理1人前（鶏唐揚げ3～4個、生妻焼き3～4枚、ハンバーグ1個など）
牛乳・乳製品	1	ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚
	2	牛乳コップ1杯（または飲みきりサイズの紙パック1本 200ml）
果物	1	ミカンくらいの大きさのもの
	2	リンゴくらいの大きさのもの

早寝早起き朝ごはん！！

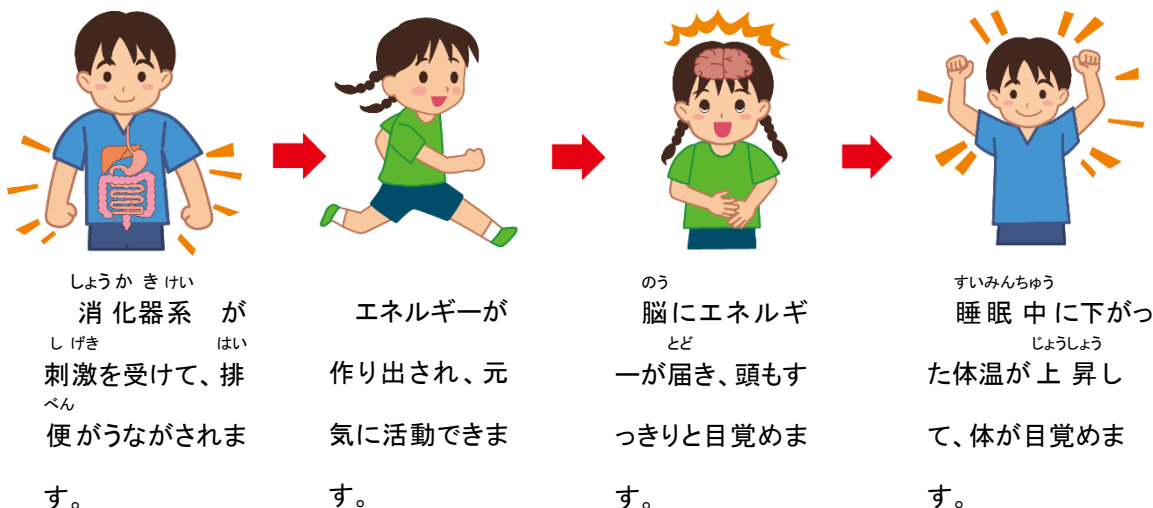


左側の資料は、埼玉県から新1年生と5年生に配布されたものです。朝ごはんは、一日の活力となる大切なものです。お子さんが、勉強や運動に自分の力を発揮できるように、ご家庭では必ず朝ごはんを食べさせてから登校させてください。

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。

栄養バランスのよい朝食を食べると

こんなよいことがあります！



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けると幸いです。