

令和8年4月8日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

4月

学校での食育



ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も元気みなさんと過ごせることがうれしいです。引き続き、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。給食で初めて食べるものもあると思いますが、新しい味にも挑戦できるように、ご家庭でも応援してあげてください。

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。

《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「彩のきずな」を使っています。

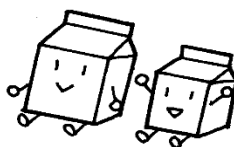
《めん》 うどん・中華めん・やきそばなどの献立があります。

《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。



持ち物のお願い

毎日持ってくる給食袋には、歯ブラシ・コップ・お手ふき・はし・スプーン・テーブルクロス・マスクを入れてください。マスクは、不織布でなくても結構です。また、1週間同じものを使っても大丈夫ですので、当番でなくても必ず持ってきてください。

学校給食は「教育の一環」として行われます。そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を通し、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心を持ち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。



給食の時間は

単にお昼の食事をする時間ではなく、学級のお友だちと協力し合って、盛り付けや配ぜん、後片付けを行います。「食育の授業時間」として、栄養教諭が考えた献立を通して、健康的な食事や地産地消、食文化などについて学び、教科等での学習も深めていきます。



ご家庭でも

食器やはしを並べる。食べ終わった食器を片付けるなどの簡単なお手伝いができる給食当番の練習にもなりますね。また食卓を囲んで、ぜひ給食のことを話題にしてください。買い物にはぜひ一緒に行き、食材を選ぶ際の視点などたくさん話してあげてください。

今年度の食育だよりについて

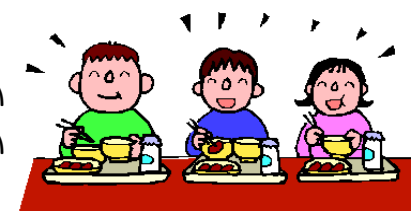
食育だよりは、5月から保健だよりと一緒に両面印刷して配布いたします。また、長倉小学校のホームページでも見られますので、そちらからもご覧ください。よろしくお願いいたします。

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





My朝ごはん

埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっちゃん」

背が伸びたり、体重が増えたりと、児童生徒のみなさんにとって、今は体が大きく成長する大事な時期です。みなさんの体を作るのは毎日の食事、特に朝ごはんです。

「朝ごはんを食べる習慣がある子どもたちは、午前中から集中して、勉強に**取り組める**」という調査データもあります。

毎朝しっかりごはんを食べている人も、朝は食べるのが苦手な人も、自分に合った朝ごはんを考えて、朝ごはんが楽しみになる！そんな食生活をつくってみましょう。

食欲がわかないけれど、何か食べやすいものはないかな？

豆腐をつかったレシピなど、まずは胃に優しいもので考えてみよう！
ヒントメニュー「豆腐のマヨグラタン」

作り方は
こちら→
【10分】



食べる時間がない！でも何か食べたい！

かんたんに準備ができて、しっかりご飯が食べられるレシピを考えてみよう！
ヒントメニュー「マグカップ朝ごはん」

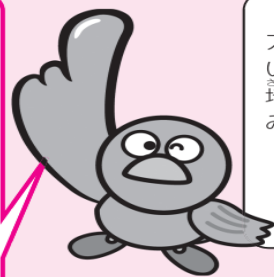
作り方は
こちら→
【5分】



ごはんやパンはあるけれどおかずもちゃんと食べたい！

家にあるものを組み合わせて作ってみよう。ちくわのにせるものは冷蔵庫に相談！
ヒントメニュー「ちくわのポテサラボード」

作り方は
こちら→
【4分】



みなさんの元気と健康を支えるアイデアレシピは、他にもいっぱいあります！
埼玉県のホームページもぜひ見てみてくださいね！



（出典：埼玉県健康長寿課「食べよう！朝ごはん」）

過去のリーフレットも参考してみてくださいね！



自分の生活や体に合った「My朝ごはん」をぜひ考えてみてくださいね！
裏面には、チャレンジメニューをご紹介します！

早寝早起き朝ごはん！！



上の資料は、埼玉県から新1年生と5年生に配布されたものです。朝ごはんです。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。

ちょっと時間のある朝に！チャレンジしたい朝ごはん！！

公益財団法人 埼玉県学校給食会

【具たくさんで、心も体もあたたまる おやこうどん】

朝食メニュー集 メニュー 15

【たまたまうどん】を一部アレンジ



(材料) 1人分

冷凍うどん	130g (約2/3玉)
とり肉 (もも・小間切れ)	15g
たまねぎ (小玉)	25g (約1/4個)
水	150g (計量カップ3/4量)
卵	1個
糸三つ葉	3.6g (2本)
白だしめんつゆ (1.5倍濃縮)	15g~18g (大さじ1)

下準備
・たまねぎはスライスしておく。
・三つ葉は3cm長さに切っておく。
・冷凍うどんを茹でるための湯をわかしておく。

【作り方】

- 鍋に水を入れて、煮立ったら、たまねぎを入れる。
- たまねぎが透明になってきたら、とり肉を加えて煮る。
- とり肉が煮えたら、めんつゆを入れて調味する。
- 煮立ってきたら、溶きほぐした卵を散らし、蓋をして1~2分間蒸らす。ふきこぼれないように火加減を弱める。最後に三つ葉を散らして仕上げる。
- 冷凍うどんを茹で、湯を切り、器に盛り、④の汁をかけて出来上がり。



他にも朝ごはん作りに挑戦したい！というみなさんは「朝食メニュー集」をご覧ください！
アイデアあふれる料理が盛りだくさんです！



～給食着洗濯のお願い～

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、洗濯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。



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！

