

# 給食だより

平成25年4月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一

## ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、子どもたちと教職員が同じものを食べながら「食」について学ぶ大切な教育活動の一環として実施されています。学校生活の中で給食時間が楽しく過ごせるように、ご家庭でのご理解とご協力をお願いいたします。

### 学校給食の目標

<p>食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定めています。</p>	 <p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</p>	 <p>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ための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p>	 <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p>
 <p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。</p>	 <p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p>	 <p>⑥わ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。</p>	 <p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p>

### 《学校給食の献立について》

☆献立は、子どもたちが毎日元気に勉強や運動ができる「じょうぶなからだ」をつくるために、栄養のバランスを考えて作られています。

☆日本型食生活を大切にして、郷土の味や行事食を取り入れています。

☆旬の食品を使い、素材の味を大切にしています。

☆味付け、料理方法(煮物・揚げ物・焼き物・和え物)や組み合わせ(和・洋・中)を考慮しています。

☆かむ習慣をつけるために、かみごたえのある料理を取り入れています。

☆豆類やいも類、野菜類など家庭で取りにくい食品を多く使用しています。

☆給食は1日の食事の1/3(3食のうちの1食)ですが、その摂取基準は児童の食事状況調査の結果から、家庭で不足しがちな栄養素を考慮して決められています。

たんぱく質:1食のエネルギー必要量の12~15%

脂質:1食のエネルギー必要量の25~30%

エネルギー・ナトリウム(食塩相当量)・鉄・ビタミン類・食物繊維・亜鉛:1日の摂取基準の33%

カルシウム・マグネシウム:1日の摂取基準の50%

## 《給食費・給食回数》

☆給食費は、1ヶ月4000円で1食238円です。食材料費のみに使われています。給食を作るために必要な光熱費、水道費・人件費・施設設備費等は、さいたま市で負担しています。

☆給食回数は、年間185回です。(ただし、1年生は給食開始が1週間遅いので180回です。)

### 栄養士からのお願い

今日の給食は何かな？ ご家庭で、給食の献立や食べたときの様子を話すなど、給食に関心を持てるようお願いいたします。朝食や夕食と重ならないように配慮もお願いいたします。

### 食べ物を大切にすることを育みましょう

食べ物は、たくさんの人の手を通して作られています。感謝の気持ちを忘れずに。



※ 次号より“給食の献立”を紹介していきます。



美園小では強化磁器の食器を使っています。強化磁器ですが落としたりぶつかけたりすると割れてしまいます。昨年1年間で、122枚の食器が割れてしまいました。家庭でも食事の準備や片づけなどのお手伝いをして、食器の扱いに慣れるようにしていただけるとよいかと思います。

自分たちが使う食器を大切に使い、ものを大事にするようになってほしいと思います。

「毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」にご協力をお願いします。さいたま市では「毎月19日は食育の日」にちなんで、『早寝・早起き・朝ごはん』を呼びかけています。

朝ごはんを食べると集中力や記憶力がアップして、朝ごはんを食べない子よりも「成績がよい」という調査結果もあります。また朝食を毎日きちんと食べるためには、早寝・早起きなど1日の生活リズムを整えることが大切です。

「毎月19日食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー」に気を付けることはもちろんですが、他の日も、朝ごはんを食べることや、1日の生活リズムを整えることに気をつけられるよう、ご協力をお願いします。

### 給食室のメンバーです

美園小学校の子どもたちのためにスタッフ一同、毎日安全でおいしい給食を作っていきますので、よろしくお願い申し上げます。

