

給食だより

平成28年4月

さいたま市立 美園 小学校

校長 横山 正春

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の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7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p>
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</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、野菜類など家庭で摂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4100円で1食244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、給食に関心をも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てましょう

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。

※ 今年度、給食着は1～5年生は個人持ち(4, 5年は給食当番の児童のみ着用)、6年生は学級用当番が使用します。4～6年で保有している給食着が小さくなった場合は各自でエプロン、三角巾の用意をお願いします。



美園小では強化磁器の食器を使っていますが、落としたりぶついたりすれば割れてしまいます。昨年1年間で、学級では174枚、ひびが入ったものなどを合わせると210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くとよいと思います。

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
お願いします。

