

4月給食だより

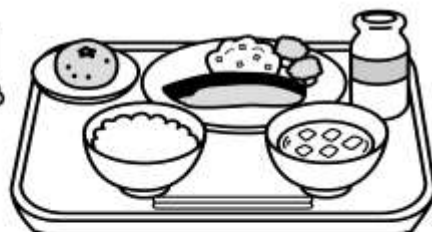
平成30年 4月号
(発行4月9日)
つつしが丘小学校
発行 栄養士 指田

いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。1年間よろしくお願ひいたします。

学校給食について



学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。下記の通り、目的や7つの目標が定められており、学校における食育の中心となるものです。



学校給食法の目的 (「学校給食法」第1条より)

この法律は、学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることにかんがみ、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関し必要な事項を定め、もつて学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とする。

学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



☆☆☆☆☆☆ 【ご家庭へのお知らせとお願ひ】 ☆☆☆☆☆☆☆

献立表

献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考に活用ください。



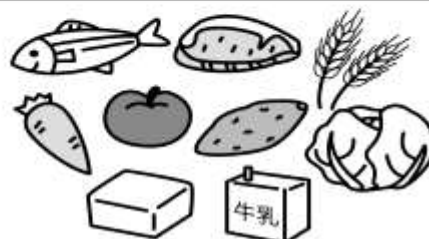
給食当番

給食当番は、週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。



給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



4月27日はおべんとうの日です！

おべんとうの日は、一年間に三回あります。4月27日は、第一回目のおべんとうの日です。おべんとうの日は、食事の大切さを親子で考える機会として、また、子どもたちが食事作りの楽しさや大変さを実感し、食材や食事を作る人々への感謝の心を育むことなどを目的としています。

おべんとう作りのポイント

おべんとう箱の大きさ・目安量

小学校の給食の一食分は、低学年（1・2年生）が530Kcal、中学年（3・4年生）が640Kcal、高学年（5・6年生）が750Kcalです。その目安となるおべんとう箱の大きさ（容量）は、1～3年生で500～600ml、4～6年生で600～800mlくらいです。（おべんとう箱の裏側に容量が書いてあります。）

主菜・・・肉、魚、卵、大豆などの料理。
例）鶏肉のからあげ、卵焼き、鮭のムニエルなど



副菜・・・野菜、いも、きのこ、海藻などの料理。
例）ほうれんそうのソテー、野菜やひじきの煮物、コーンポテトなど

主食・・・ご飯やパン、めんなど

主食・主菜・副菜を3：1：2の割合で詰めましょう。
栄養バランスがよくなる目安です。

衛生面に気をつけて！

- 作る前に、手をしっかり洗いましょう。
- おべんとう箱の水分は完全にとりましょう。
- 新鮮な食材を使い、火をよく通します。
- よく冷ましてから詰めましょう。
- おかずは種類別にしっかり仕切ります。
- 保冷剤を上手に使いましょう。
- 腐りにくくする食材（梅干しや酢など）を利用しましょう。



*彩りを考えて、おいしそうなおべんとうを作ってくださいね。