



R5 食育だより 4月号

豊郷中央小学校

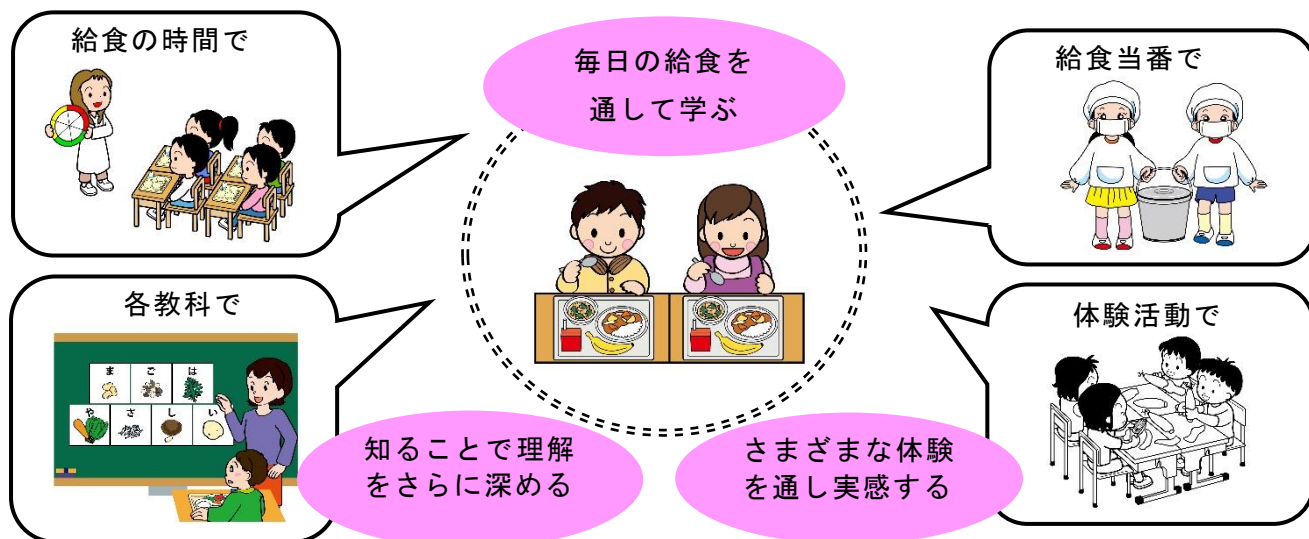
家の人と読みましょう

ご入学、ご進級おめでとございます。元気いっぱいの新入生を迎え、新学期が始まりました。

今年は給食室の空調設備工事のため、始業式からお弁当持参にご協力いただきありがとうございます。給食の時間は、準備から食事、後片付けまでの実践をとおして、望ましい食習慣や協力の大切さや感謝の心を育むことを目指しています。また、給食の献立は、心身の成長と発達のために栄養バランスを考えて作られており、食事の大切さや食事のマナー、食文化などさまざまなことを学ぶことができる「生きた教材」です。今年も味わいながらしっかり食べてください。

がっこう 学校での食育

食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな体験や学びを通して「食」に関する正しい知識と自ら選択できる能力を身につけて、健全な食生活を将来にわたって実践できるような人に育てていくことです。学校では、食育の中心となる学校給食のほか、各教科はもちろん、総合的な学習の時間、特別の教科 道徳、特別活動と連携し、学校教育全体を通して食育に取り組んでいます。



学校給食は、学校給食食事摂取基準（1回の給食での栄養量の範囲や目標）をもとに作られています。献立の構成は「主食＋主菜＋副菜＋牛乳＋（デザート）」を基本に、年間約200回（今年度は約180回）実施されています。

また、選択給食、なかよし給食、お弁当の日をはじめ、行事食、郷土料理や外国料理などを取り入れ、伸びざかりの子どもたちの体を育み、心の糧にもなれるよう、年間を通して食育の推進に努めていきたいと思えます。

また、食物アレルギー対応などお子さんの食についてのご相談や給食に関するご意見などは、栄養士 澤田までご遠慮なくお寄せください。

今年度もよろしくお願ひします

今年度もおいしくて安全な給食を、栄養士と12人の調理員【給食調理業務委託会社（株）メフォス】で力を合わせて届けていきたいと思えます。

～ お知らせとおねがい ～

給食費

- お預かりした給食費は、全額食材料費として使われます。施設設備費・燃料費・人件費・洗剤などの消耗品費は、市費でまかなわれています。
- 年間総額の給食費を11回に分けて徴収しています。給食費が未納になりますと、食材の安定した購入ができず給食運営等に支障をきたします。未納のないようにご協力をお願いいたします。
- 病気などで長期欠席が見込まれ給食を停止する場合は、速やかに担任までお知らせください。申し出後、係(栄養士)が受理し、注文変更が可能になる日から返金の対象となります。(但し、土・日を含めず連続7日以上欠席の場合のみ対象)

学年	月額	年額	1食単価
1・2年	4,400円	48,400円	265円
3・4年	4,500円	49,500円	270円
5・6年	4,600円	50,600円	275円

給食当番の白衣

- 給食当番の白衣は、その週の当番児童が週末に持ち帰ります。
- 洗濯と滅菌のためのできるだけアイロンがけをおこなって、週明けに学校に持ってくるようお願いいたします。



献立表の活用

- 毎月、献立表と食育だよりをさくら連絡網でお知らせします
- 食育の観点から、選択給食・行事食・各地の郷土料理や旬の食材をとり入れた献立、なかよし給食、教科等と関連した献立などを提供していきます。ぜひ、ご家庭でも話題にしてください。



給食当番

- クラスのみんなが食べるものを配っているという自覚を持ちましょう。
- 衛生に気をつけて、安全に給食当番の仕事をししましょう。



- よごれたままの手で食べ物を食べることは衛生上よくありません。
- 食事前の手洗いは、かぜや食中毒を防ぐためにとても効果的です。

苦手なものも、ひと口挑戦!

- 子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えると思います。



「いただきます」「ごちそうさま」

- 食べ物となった動物や植物の命、そして、食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりしましょう。



「ばっかり食べ」にならないように

- 「ばっかり食べ」は栄養に偏りがでやすくなります。料理とごはんの味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。
- おかずと主食(ごはんやパン)は交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように注意しましょう。



宇都宮市の学校給食で使用しない食品

- 衛生管理上や食物アレルギー対応において特に重篤度の高い食品は、給食で提供しないことになっています。
 - ・まぐろ ・かつお ・かじき ・ぶり
 - ・そば ・ピーナッツ ・くるみ ・キウイフルーツ ・生卵 ・ゆで卵
 - ・卵入りのマヨネーズやドレッシングやアイスクリーム

