

4月給食だより

平成28年度 北町小学校
 校長 石井 友行
 栄養士 山本 わかな



家庭と連携した学校給食



ご入学・ご進級おめでとうございます。春のあたたかな日差しの中、ピカピカのランドセルを背にした新入生を迎え、北町小学校の新年度がスタートしました。新しい学校、そして新しい学年、子供たちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子供たちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を、給食室一同力を合わせて届けていきます。どうぞよろしく願いいたします。



人を良くすると書いて「食」

～学校給食の目標～

“人を良くすると書いて「食」とよくいいます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちではないようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校給食の目標

(学校給食法第2条より)

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

①今日の給食は何かな？

(献立表を冷蔵庫の脇など見やすい場所に貼っておいてください)

- 毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにしましょう。
- 給食の献立や食べたときの様子などを家族で話し合ってみましょう。

②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。感謝の気持ちをもって食べましょう。そういう気持ちで、自然と「いただきます」「ごちそうさま」の言葉が出てくるといいですね。

③朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう

- 早寝・早起きは、健康の第一歩、朝ごはんは1日の活動源です。

④清潔なハンカチの用意

- 食事の前に必ず、手を洗いましょう。トイレへ行っても、手をふかず、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。衛生的にもよくありません。

⑤食事のマナーは身に付いていますか？

- 背筋をピンと伸ばし、正しい姿勢で食べましょう。
- 正しい「箸」の持ち方をして食べましょう。
- 食べ物を口に入れたまま話をするのはやめましょう。
- 食事中は、食事にふさわしい話をしましょう。



4月の献立から

7日(木)桜ごはん 春野菜のかき揚げおろしつゆ 今年度第一回目の給食は、桜の塩漬けを入れて炊いた、春らしさ満点の桜ごはん、菜の花・ふきのとうなど旬の野菜を入れたかき揚げです。

11日(月)1年生給食スタート 北町小に入学して初めての給食。ジャムサンドとポークビーンズです。配りやすさも考慮しました。

19日(火)赤飯 若竹汁 入学・進級をお祝いして赤飯にしました。その他に新たけのこ、わかめをたっぷり使った若竹汁です。この時期にしか味わえない新たけのこを使います。

22日(金)春炊きごはん 春が旬の食材、新たけのこ、ふきを煮て味付けしてごはんに混ぜて作ります。

その他にも、今しか味わえない、旬の食材がたくさん登場します。お楽しみに！！

4月 児童1日1回当たり平均摂取栄養量 (中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						Aμg	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	
北町小平均	614	24.6	28.0	346	2.4	254	0.33	0.51	29	4.6
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の2.5%~3.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0