

新年度が始まりました。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。食育基本法の前文には「子供たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」とあります。学校給食は食に関する知識や実践力を身につけるための生きた教材です。今年度も学校給食にご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



## 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>	

練馬区では学校給食管理基準（文部科学省）に基づいて、学校ごとに献立を作成しています。

栄養素	エネルギー					ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
6~7歳	530	17~17	12~18	290	2.0	160	0.3	0.4	20	4以上	1.5未満
8~9歳	650	21~33	14~22	350	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満
10~11歳	780	25~39	17~25	360	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上	2未満

令和3年4月 改訂

毎月の献立表に記載されている値は中学年（3.4年生）の値です。  
 給食費は練馬区は一食あたり低学年：247円、中学年：261円、高学年：280円です。  
 保護者が負担するのは食材料費のみで、設備費、光熱水費、人件費などの運営費は公費負担です。  
 本校の給食は「株式会社 藤江」に業務委託され、毎日約440食の給食を8~9人の調理員が作ります。  
 食材はできる限り国産を使用し、地場産物も積極的に取り入れています。調理済み食品は使用しません。  
 牛乳は毎日提供します。成長期の子供たちに必要な栄養が豊富に含まれているからです。  
 米飯給食を推進しており、週に3.5回は主食が米になっています。  
 給食の献立等は学校のホームページにも掲載しています。

※給食のアレルギー対応は医師が記載した生活管理指導表に基づいて行っています。  
 対応が必要な場合は学校までご連絡ください。

### 給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



### 保護者の方へ

給食時は机の上にランチョンマットを敷いて給食を食べます。毎日清潔なランチョンマットを持たせてください。

(今年度より、全学年でおぼんを使用するようになりましたが、引き続きランチョンマットも使用します。ご協力をお願いいたします。)

マスクも常にランドセルに入れておいてください。給食当番で持ち帰りました白衣と帽子はご自宅洗濯をし、アイロンをかけて持たせてください。

(※洗濯の際に柔軟剤は使用しないでください。香りの強い洗剤の使用も控えてください。)

※当面の間、コロナウイルスの感染予防ガイドラ  
 に基いた給食の実施となります。



食育は難しいことではありません。毎日の生活の中でできることを見つけて意識してみましょう。

例えば...

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとする。言葉の意味を考えてみる。
- ・食事のマナーを身につける。茶碗や箸の持ち方、食べる時の姿勢を正してみる。
- ・料理番組を見る。食事の準備を手伝う。食べた食器を洗う。
- ・自分で食べたものにはどんな栄養があるか考えてみる。給食について話をする。
- ・食事を作ってくれた人、野菜や食材を運んでいる人に感謝する。残さず食べる。
- ・スーパーで旬の食材を探してみる。近所の畑の農作物をみる。
- ・早寝早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる。



このマークは、「早寝早起き朝ごはん」運動のシンボルマークです。子どもたちが健やかに成長していくためには運動、食事、睡眠がとても重要です。太陽の光をしっかりと浴びて運動することで夜はよく眠れるようになります。早起きをして朝ごはんを食べることで体や脳にしっかりとエネルギーが行き渡り午前中から元気に過ごすことができます。病気に負けない強い体を作るためにも、「早寝早起き朝ごはん」を実践して生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。