

# 給食だより

平成 28 年 4 月 6 日

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校 長 関川 健

栄養教諭 佐藤 綾子



## ご入学・進級おめでとうございます。

今年度も給食室一同、安全でおいしい給食作りを目指して頑張ります。今月号では学校給食の概要についてお知らせいたします。1 年間ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

## 給食の献立は、こんなことに気をつけて作成しています。

★給食の献立の栄養量は、一日の 1/3 です。しかし、家庭で不足しがちなカルシウム、ビタミン、タンパク質は一日の 40%、亜鉛、カルシウム、マグネシウムは、それ以上多くとるようにしています。

★ごはんのときは、米粒麦を米に混ぜ、食物繊維をできるだけ多くとるようにしています。

★塩分をとりすぎないように薄味にします。★主食・主菜・副菜の 3 つをそろえるようにしています。

**安全・衛生は？**★できるだけ国産品を使い、地場産物を推進していきます。東京都産食材が旬を彩ります。

★遺伝子組み換え食品に気をつけるため、表示義務のない油については、「ひまわり油」や「米油」を使用しています。

★くだものを除き、すべての材料を加熱します。85 度以上の温度で 1 分間以上加熱します。

★できるだけ食品添加物の入っていない安全性の高い食材を選びます。（校内の業者選定委員会で選んだ業者を使用）

## 食文化は？

★行事食・郷土料理を取り地元でとれた野菜を積極的に使います（地産地消の推進）★旬のものを使い、季節感のある献立にします。

## 家庭と連携した学校給食

食事をする時間を楽しい時間にするために、ご家庭でもこんなことに心がけてくださいね。

### 今日の給食は何か？今日は、どんな給食だった？

- ・給食の献立や、食べた時の様子などを話しあってみましょう。給食時間の食育「ランチタイム」のことも聞いてみてください。
- ・献立表に目を通して、朝食や夕食に重ならないようにしてみてください。（ホームページでも掲載しています。）

### 食べることに集中できるようにする

- ・学校での給食時間は、限られています。1 年生は食べきるまで最初は時間がかかるかもしれません。ご家庭でも食べることに集中して、テレビのスイッチなどを切って食べるようにしましょう。

### 朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう

- ・朝ごはんは一日の活動源です。家族そろって、朝ごはんが食べられるように心がけましょう。次の日の朝食準備をしておくとしもスムーズに食べることができますね！

### 食べ物を大切にすることを育てましょう

- ・食べ物は、多くの人の手を通して作られています。野菜を作る人、漁師さん、食肉の動物を飼育する人等。そして、それらの食材を加工する人、運ぶ人、そして作る人がいて初めて食事として口にすることができます。ご家庭でも、折にふれお話をしてください。食事の準備・後片付け等、お手伝いをする機会を増やしてあげてください。

# 学 校

## 食に関する知識の習得と 継続した実践

・食育全体計画・年間計画をもとに校長のリーダーシップのもと教職員が協力して、食育を推進する。

## 学校給食の場を通して

- ・クラスメイト・教職員が同じ給食を食べながら食事にふさわしい雰囲気作りをする。
- ・ゆとりある食事（給食）時間の確保
- ・地場産物を活用した給食指導

# 家 庭

## 心豊かにし、良いマナーを身につける

- ・食事の準備と後片付けをする
- ・家族みんなで楽しく食事をする

## 生活習慣の形成

- 運動・栄養・休養**
- ・体を動かす
- ・規則正しい生活習慣
- ・朝食を食べる
- ・栄養バランスの良い食事

家庭での実践に活かす

学校生活に活かす



食育がはじまります！



秋の陽小学校のみなさんはじめまして 栄養教諭の佐藤綾子です！

どうぞよろしくお願いたします。

東京都の**栄養教諭**とは・・・ 東京都には、まだ60名弱しかいない、教諭です。東京都の各区市に、一名から二名の配置です。平成28年度は、練馬区の栄養教諭配置は、小中学校各1名、小中一貫校1名の3名配置になっています。

### 1 職 責

配置校において栄養教諭としての職務を果たしつつ、各区（区市町村）における食育リーダーへの支援を行うことにより、食育の推進に当たる。

### 2 職 務

- ①食に関する指導に係る教材・指導法の提供
- ②食に関する指導に係る授業公開
- ③食育に関する研修会における講師
- ④地区内の食育リーダー及び教員に対する

### (2) 学校給食の管理

### (3) 食に関する指導

- ①児童・生徒に対する個別指導
  - ②学級担任等と連携した、集団的な食に関する指導
  - ③食に関する全体計画の作成、食育のコーディネート
- ※ 職務のうち(1)は、都として栄養教諭に課す職務であり、(2)及び(3)が、文部科学省が示す栄養教諭の職務です。