

食育だより 4月

新座市立新堀小学校
令和5年4月11日

新たな一学期がスタートしました。2年生以上の給食は13日(月)、1年生の給食は18日(火)から始まります。

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

なお、学校給食には、先生や級友たちと食事をする中で心身の健康増進をすることを目指しています。日々の給食を通じて栄養管理はもちろん食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと考えています。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

学校給食の目標 ～学校給食法より～

- ① 適切な栄養の摂取により**健康の保持増進**を図ること。
- ② 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、望ましい食習慣を養う**こと。
- ③ **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理解を深め、**生命や自然を尊重する精神並びに環境保全に寄与**する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食に関わる人々の活動に支えられていることへの理解を深め、**勤労を重んずる態度を養う**こと。
- ⑥ わ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。



(学校給食法より一部要約)

《保護者のみなさまへお願い》

- ① 衛生的な食事の場をつくること、食事をする環境を整えることをねらいとして、ナプキンを使用しています。そのため、**洗濯したナプキンを毎日用意してください。**ハンカチやマスクの予備があると安心です。
- ② 入院等で長期欠席する(土日を含まず連続5日以上欠席する)場合は、連絡を受けた翌日から数えて5日目の給食から停止することができます。あらかじめ把握している場合は、早めに学級担任へ連絡してください。

基本の献立を大★解★剖



主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
米・パン・めんなどで炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。	水分補給のほか、ミネラル等足りない栄養素を補います。

栄養素が足りないと...



疲れやすくなる くらぶらする

便秘になりやすい 痩せてしまう

《給食の栄養》

成長期は、特に栄養バランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、文部科学省で定められた基準をもとに献立を作成しています。子供たちには、偏りなくなんでも食べ、将来にわたって心身ともに健康に育ってほしいです。

給食がない日でも、牛乳や乳製品、野菜類などを積極的にとり、家族みんなが健康でいられるように栄養バランスのとれた食事をとるよう心がけましょう。

《給食調理員の紹介》

新堀小学校では、栄養士と給食調理員で約490人分の給食を作っています。子どもたちのことを毎日の給食は、ホームページに載せますので、ぜひご確認ください。安全においしく食べてもらえるよう、まごころをこめて作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



毎日の給食は、ホームページに載せますので、ぜひご確認ください。

裏面(献立表)もご覧ください。

- ③ 給食のアレルギー対応について、医師の診断をもとに、除去食を提供しています。ただし、給食施設・設備等の理由により対応に差が生じることがあります。アレルギー等で心配のある方は、栄養士までご相談ください。