

4月

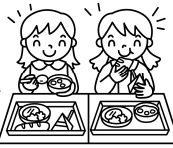
食育だより

さいたま市立
南浦和小学校
No.1

入学・進級おめでとうございます。元気いっぱいの新1年生を迎えて、本年度は12日(1年生は19日)より給食が始まります。新しい環境に、子どもたちは期待に胸をふくらませ、また不安も少し抱いていることでしょう。子どもたちが1年間、力を伸ばし、元気に成長していくために、今年度も学校給食や食に関する指導を通じて応援していきたいと思っております。御理解と御協力をお願いいたします。

“食べ物で体を作り、食べ方で人を作る学校給食”

学校給食は教育の一環として特別活動に位置付けられています。子どもたちが栄養バランスのとれた食事を先生や友達と一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、食文化などを学ぶ大切な機会です。また、給食そのものが「生きた教材」となるよう、食事内容にも配慮しています。



主食(ごはん、パン、めん)、おかず(主菜、副菜)、牛乳の組み合わせを中心とし、栄養バランスのとれた完全給食です。

日本型の食生活を大切にし、昔から伝わる行事食や郷土料理を取り入れています。

脂肪のとりすぎを防ぐため、1食にしめる割合が総エネルギーの25~30%以内になるよう献立をたてています。



旬の食材を取り入れ、季節の味、素材そのもののおいしさを大切にします。

豆やいも類、海藻など家庭で摂取しにくい食品を多く使用しています。

ご飯は埼玉県産のお米を、うどんや一部のパンには埼玉県産の小麦粉を使用しています。

加工食品は成分表を確認し、極力食品添加物や遺伝子組み換え食品等の使用を控えたものを選びようにしています。

給食費と回数について

- *給食費は、1か月4100円です。(年11回徴収、1食244円)
1年生は4月のみ2880円となります。
- *給食運営にかかる経費のうち人件費や光熱費等は公費負担で給食費はすべて食材料費になります。
- *給食回数は年間185回です。(1年生は180回)
- *給食費の減額は、連続5日を越えて欠食の場合に届け出の翌々日からです。
連続5日以内の欠食は減額できませんので御了承ください。

家庭とつながる学校給食

食育は学校だけで行うことはできません。食への興味・関心やよい食事のマナーが身につくよう、御家庭でも気を配っていただけますようお願いいたします。

今日の給食は何かな？

給食の献立や、食べた感想をぜひ聞いてあげてください。
お子様とのコミュニケーションのきっかけにもなります。



お手伝いをさせましょう

給食では全員が給食当番となって、食事の準備や後片付けを行います。御家庭で練習もかねて、ぜひお手伝いをさせてください。



食べることに集中させましょう

給食では決まった時間内(約20分間)に食べ終えるよう指導しています。御家庭でも、遊びながら、テレビをみながらといった「ながら」食べをせず、食べることに集中できるような雰囲気づくりを心がけてください。



食べ物を大切にする心を育てましょう

食べ物は多くの人の手を通して作られます。感謝して食べることの大切さを折に触れて話してあげてください。
また、嫌いだからといって食卓に全く出さないのではなく、一口でも食べさせたり、大人がおいしそうに食べる姿を見せたりすることも大切です。



旬を味わう



食べ物の旬

野菜、魚、果物など自然の中で育つ食べ物には、「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるといわれます。「走り」は出始めの頃で、しばし「初物」と同じ意味になり、値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然の中のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出回るの、値段も手頃になる時期です。最後の「名残り」は終わり頃のもので、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすと、食べ物から季節の移り変わりが感じとられ、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。健康な食生活を営むのにとっても大きな助けになります。給食でも1年を通して様々な旬の食材を提供していきます。

給食室からのお知らせ

*今年度の給食室のメンバーは、栄養士 飯田眞子
調理員 橋野直美 大野浩江
川窪梨絵 黛 弘美 です。

安心・安全・おいしい給食のため、衛生管理には十分配慮し、心をこめて調理にあたりますので、よろしくお願いたします。

