



食育だより

さいたま市立南浦和小学校

〈児童数〉

※お子様と一緒にご一読ください。

ご入学・ご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、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環です。栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友達と一緒にとりながら、「食」について学ぶ大切な機会となります。ご理解とご協力をお願いいたします。



学校給食とは・・・

日本型の食生活を大切に、昔から伝わる行事食や郷土料理を取り入れています。

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。

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ぶようにしています。



学校における食育とは

食育とは、知育、徳育、体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。学校では、食育の中心である給食のほか、各教科や総合的な学習の時間、特別活動等と関連させ、学校教育活動全体を通じて食育に取り組んでいきます。



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にご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？

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。ご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）に食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビをみながらといった「ながら」食べをさせず、食べることに集中できるように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のを見せたりすることも大切です。



給食費と回数について

- *給食費は、1か月4,380円です。（1食260円）
- *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のため、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（1年生は180回）になります。
- *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ご了承ください。（土曜・日曜・祝日は含まれません。）
- *給食停止の届出につきましては電話・連絡帳・欠席連絡メール等でお知らせください。



*今年度の給食室のメンバーは、栄養教諭 中尾 恵
調理員 佐々木 真理子 大沢 真由美 久保 絵美
石井 由佳 草野 友香 です。
安全・安心・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、よろしくお願いいたします。