

4月 給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



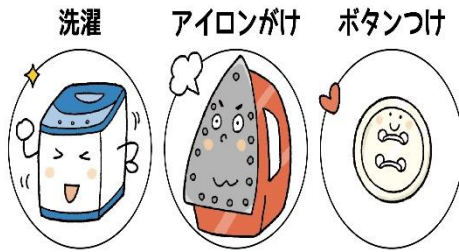
給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(H31.3)

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしく願いいたします。



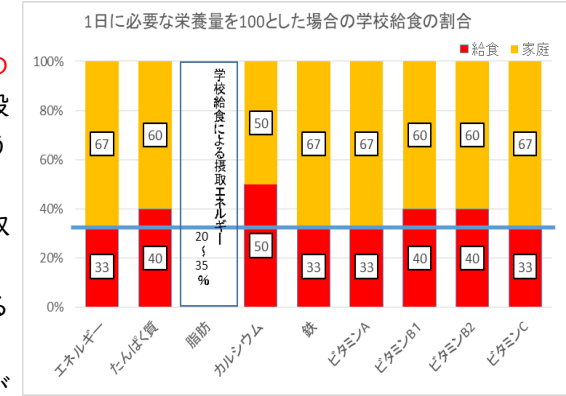
毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族で一緒に確認して、話題にしてみませんか。

<給食の栄養>

成長過程にある児童生徒の1日3回の食事の1回分(1/3)がとれるように設定されている「摂取基準」を満たすよう献立を考えます。他に、「食品構成表」では、野菜、豆、きのこなどは多く摂取を心がけるようにとわれています。

1日で全ての栄養素を100%にすることは難しいですが1週間でいろいろなものを食べるようにするとバランスが整っていきます。ご家庭でも朝食、夕食をお願いします。



金山町の給食の紹介

<週5日の完全給食> (主食・おかず・牛乳がそろっている給食のこと。)

主食…ご飯(月～金)、めん(月2回程度)、パン(年数回)で実施されています。金山町産の「米」を各調理場で炊飯されます。めんもゆで、水冷して配食されます。ご飯は、消化吸収がゆるやかで塩分がありません。和洋中の献立のアレンジが可能です。

おかずは、行事食、郷土食、地場産物などをとり入れ、実施しています。町の特産品、赤かぼちゃ、ヤーコン、小学校で育てたさつまいも、野菜なども活用しています。

牛乳が毎食つくのは、日本人がカルシウムの摂取量が不足しているからといわれています。牛乳がそろって完全給食といわれます。



<生きた教材の給食>

バランスのとれた食事をとるなどの望ましい食習慣や食生活、食生活を実践していく力や感謝の心を育むために「生きた教材の給食」を活用していきます。

献立については、「行事食」や「郷土食」、「地場産物活用」などを引き続き実施します。他に、毎月19日「食育の日」、毎月8日「よい歯の日」を活用して、食育や健康増進を進めていきます。