

新しい学年での生活がスタートしました！

ご入学、ご進級おめでとうございます。

春のうらかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。新しい教室に、先生や友達と、環境が変わり、気持ちも心機一転！皆さん、やる気に満ちあふれているのではないのでしょうか。

給食センターでは、おいしく楽しい給食をお届けできるよう、職員一同、愛情を込めて給食作りに取り組みます。1年間、よろしくお願いします。

学校給食について

学校給食は、単におなかを満たすだけの食事ではありません。バランスの良い食事を提供することで、子どもたちの成長に見合った栄養を確保し、心身の健康増進を図ることはもちろん、正しい食事のあり方やマナー、社会性を学んだりする時間でもあります。

○学校給食の目標とは 【資料：「学校給食法」】

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における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、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい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の理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、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。

○児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準【資料：「学校給食実施基準」(H21.4.1 施行)】

区分	基準値			
	児童(6~7歳)の場合	児童(8~9歳)の場合	児童(10~11歳)の場合	生徒(12~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	560	660	770	850
たんぱく質(g)	16	20	25	28
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%			
カルシウム(mg)	300	350	400	420
鉄(mg)	3	3	4	4
食物繊維(g)	5.5	6.0	6.5	7.5

○給食費 給食費は食材費のみで、人件費・光熱費などは含みません。子どもたちへ、おいしく、バラエティに富んだ給食を提供するために、期日までの給食費のお支払いにご協力ください。

楽しい給食のために

食事マナーを守ろう



食事の時に、皆さんはマナーのことを意識して食べていますか？給食など、いろいろな人と食事をする場合、マナーが悪いと周りの人に迷惑をかけてしまいます。楽しく食事をするために、食事マナーを見直してみましょう。

こんなことをしていませんか？ 食事のことを思い出してみましょう！

次のうち、あてはまるものにチェックしましょう。

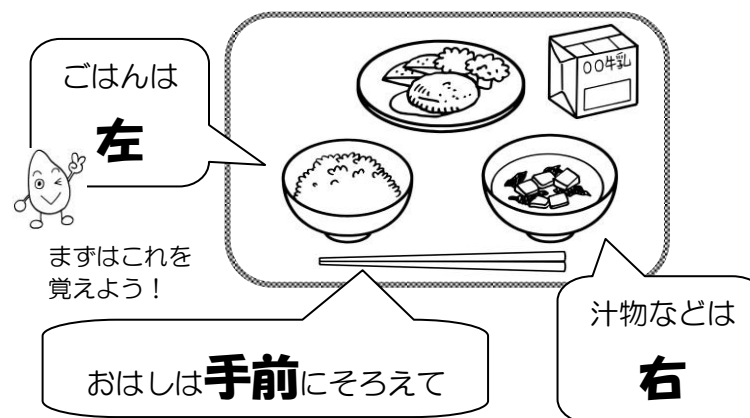
- 音をたてて食べたり、口の中に食べ物が入ったままおしゃべりしたりする。
- 食事中に大声で話したり、ふさわしくない話をしたりする。
- 食事中に席を立ったり、遊んだりする。
- ひじをついて食べる。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていない。

あてはまるものはありましたか？

上の5つは、すべてマナーの悪い例です。あてはまるものがある人は、意識して直すようにしましょう。

食事の仕方は、『相手を思いやる心』が深くかかわっています。一緒に食事をする人に 気持ちよく、そして楽しく食べてもらいたいと思えば自然とマナーも身に付いてきます。

基本の配ぜんを覚えよう！



ごはんを左に置くのは、古くからある和食の配ぜんの基本です。スムーズに食事をすすめられるので、食べこぼしが少なくなります。また、きちんと決まった場所におく習慣をつけると、配り忘れもすぐ見つかりますね！

※左利きの人は、ごはんとおはしと汁物とおはしが逆になっても構いません。

毎月、このおたよりを通して、食に関する情報や、給食・食育についてお知らせしていきます。ご家庭での食育にも役立てていただければ幸いです。ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。