

# 給食だより

## 4月

舞鶴市立吉原小学校

給食が始まって、はや一週間あまりがたちました。子どもたちのにこにこした顔と元気なあいさつの声が給食室に響いています。子どもたちが充実した学校生活を送るためには健康であることが大切です。健康的な生活を送るために、給食を通して体と心の健やかな成長を支えていきます。

今年度も安全で安心、そしておいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

### 学校給食の7つの目標 (学校給食法より)

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> <p>いただきます</p> 	<p>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。</p> 	<p>みんなで食べると おいしいね！</p> 
<p>⑥我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。</p> 	<p>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。</p> 	

#### 学校給食摂取基準》

エネルギー	蛋白質	脂肪		ナトリウム		カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミ				食物繊維
		(エネルギー比)	%	(食塩相当量)	g					mg	mg	mg	mg	
kcal	g	g	%	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
640	18~32	25~30%		2.5	350	※80	3	※2	170	0.40	0.40	20	5.0	

※マグネシウム・亜鉛は、目標値

※上記の表は中学年の基準です。

エネルギーは1日の1/3を、成長期に欠かせないカルシウムは1/2以上摂取します。

#### 食品構成摂取目標量》単位g

牛乳	小麦粉 及び製品	いも及び でんぷん	砂糖類	豆類	豆製品類	種実類	緑黄色野 菜類	その他の 野菜類	果物類	きのこ類	藻類	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳類	油脂類
206	5	38	3	5	15	2	23	70	32	4	2	16	3	15	6	4	3

※色々な食品をバランス良く使うように考えて献立を作っています。

#### \* 毎日の給食 \*

**主食**・・・低・中・高学年で量が違います。

ご飯・・・週3回で白ご飯・麦ご飯・混ぜご飯の日があります。

舞鶴産コシヒカリを使用しています。

パン・・・週2回で普通のパンの日と、黒糖パン・味付けパン・ミルクパン・国産小麦パンの日があります。

うどんなど麺類の献立の時は小型パンになります。

**おかず**・・・魚・肉・豆腐・豆類・野菜などを煮物・焼き物・炒め物・揚げ物・汁物・和え物といろいろな調理法で調理します。おかずは2~3品で、果物やデザートの日もあります。

**牛乳**・・・200ccのパックの牛乳が毎日つきます。南丹市で製造された牛乳です。

牛乳パックはリサイクルします。



舞鶴市の学校給食では、毎月19日の食育の日を中心に『地場産物の日』を設け、地元でとれた魚を給食に取り入れています。また、『まるごときょうとの日』の取組も予定しています。子どもたちに『地産地消』の良さについて伝え、給食を生きた教材として食育に取り組んでいます。

#### \* 給食時間 \*

12時30分から13時10分の40分間です。準備に20分、食事に20分が目安です。

#### \* 給食費 \*

給食費は、給食の食材、パンの包装、洗剤などの支払いに使われます。1食245円で1ヶ月分は4100円です。4月~2月の11ヶ月間集金します。但し、2月は精算月とし、修学旅行、社会見学、病気による入院等で給食を停止した回数により給食費が異なります。

#### \* 欠席について \*

病気、その他の理由で長期欠席がわかっている場合は給食を停止しますので連絡してください。欠席者の給食は食中毒予防の面からご家庭に届けられないことになっていますのでご理解ください。

#### \* 給食の持ち物について \*

おはし、コップ、ハンカチ、マスク等は毎日洗って清潔なものを持たせてください。それぞれに名前の記入もお願いします。

#### \* 給食当番の白衣について \*

給食当番の白衣、ぼうし、給食袋はその週の当番の児童が家庭に持ち帰ります。洗濯をして翌週の月曜日に持たせてください。お手数ですが、滅菌のためのアイロンがけもお願いします。白衣のホックのはずれなど修理していただくと助かります。

