

# 学校給食について

## 1 学校給食のねらい

一人一人の子供が、正しい食事の摂り方を身に付け、生涯を通して自ら進んで健康づくりができることをねらいとしています。

## 2 学校での給食指導

各学年の発達段階に応じて、食事の準備や片付けはもちろんのこと、栄養面や食事のマナーなども指導していきます。

### 1・2年生の目標

- ・毎日の給食が円滑にでき、良い食事の仕方を身に付けることができる。
- ・みんなと仲良く楽しく食事ができる。

1年生の最初の段階では、次のような事柄を指導します。

### ① 食事の準備をする。

- ・グループを作り、机の上をきれいにする。
- ・手をきれいに洗う。
- ・当番は、給食エプロンや帽子を身に着ける。
- ・当番は、配膳の仕方を覚える。
- ・自分の給食を順番に分けてもらう。



### ② 良い食べ方をする。

- ・「いただきます。」「ごちそうさまでした。」のあいさつをする。
- ・よくかんで、20分間で食べるようにする。

**1年生が、給食時にとまどいやすい食材**  
入学前に、ぜひ、練習をしてみてください。



**ジャムやはちみつ**



**牛乳 200 ml**



**柑橘類**

(皮付き1/4カット)



**ししゃも**

(焼きししゃもやフライなど)

③ 食事の片付けをする。

- ・残した物は、もとの入れ物に戻す。
- ・食器は、決められた場所に戻す。
- ・当番は、配膳室へ食器やおかずの容器を返す。



### 3. 学校給食の献立

献立表は、月末に配られ、お子様を通して家庭に届きます。

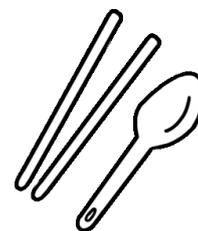
このような献立表が配布されます。

平成 28 年度 1月のよていこんだてひょう 19 食育の日 仙台市野村学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			28年4月	たんぱく
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしきととのえるもとになる みどりのグループ		
11	水	しょくパン はちみつ 牛乳 たらのマスタードやき ほうれんそうとコーンのサラダ ポルシチ	パン はちみつ しょくぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 たら チーズ ぶたにく ベーコン なまクリーム	とうもろこし ほうれんそう パセリ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん キャベツ にんにく しょうが	589	27.3
12	木	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) ツナとやさいのソテー スープカレー	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ ごま じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	670	22.8
13	金	ごもくうどん 牛乳 いかのてんぷら ごまずあえ みかん	うどん ごま さとう でんぶん パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	牛乳 いか ぶたにく あぶらあげ たまご	きゅうり もやし にんじん はくさい こまつな ほししいたけ ねぎ しょうが みかん	551	23.9
16	月	ごはん 牛乳 めだまやき(しょうゆ) にくみそおでん はくさいときゅうりのそくせきづけ ごはん 牛乳 さけのたつたあげ ぶたにくととうふのチゲ きりぼしだいこんのもの	ごはん しょくぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 たまご ぶたにく みそ がんもどき こんぶ	はくさい きゅうり にんじん だいこん	594	24.3
17	火	ごはん 牛乳 さけのたつたあげ ぶたにくととうふのチゲ きりぼしだいこんのもの	ごはん でんぶん さとう はるさめ しょくぶつゆ	牛乳 さけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たら はくさい ねぎ しめじ にんにく しょうが	616	28.9
18	水	しょくパン いちごジャム 牛乳 とりにくのレモンソースかけ ひじきサラダ ポトフ	パン いちごジャム でんぶん しょくぶつゆ さとう ごま じゃがいも	牛乳 とりにく ひじき ウイナーソーセージ	とうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん セロリー しょうが	607	25.5
		ごはん 牛乳 さわらのしょうがやき	ごはん アーモンド	牛乳 さわら ぶたにく	しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	623	27.9

### 4. 準備するもの

はしとスプーン (はしセットなど), それらを入れる袋。



### 5. お願いすること

- (1) はし, スプーンは, 毎日持ち帰るので, きれいに洗って持たせてください。
- (2) 給食当番で使ったエプロンの洗濯を各家庭にお願いしています。週末に持ち帰ったときは, エプロンを洗濯して, アイロンをかけていただき, 月曜日に持たせてください。

学校生活に慣れるまでは, 何かととまどうこともあるかと思えます。もし, ご質問・ご心配なことがございましたら, 遠慮なく担任にご相談ください。