

# きゅうしょくだより

毎月19日  
食育の日

No.1 H30年4月10日  
袋原小学校



ご入学・ご進級おめでとうございます。給食室では、安全でおいしい給食づくりを通して、子供たちの「健康」と「笑顔」のお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしく願いいたします。

## 給食の食事内容

### ごはん

★週3回



一人ずつ、弁当箱に入れて配られます。麦ごはんやわかめごはん、しそごはんなどの変わりごはんにすることもあります。



### パン

★週2回



無漂白の小麦粉を使用し、防腐剤、保存料などは使用していません。いろいろな種類があり、主食としておかずの味をそこなわないよう、甘みを抑えています。

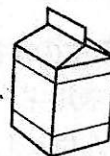
### おかず

煮物・焼き物・炒め物・揚げ物・汁物・和え物・サラダ・くだものなど、主食に合わせ色々なメニューを組み合わせます。

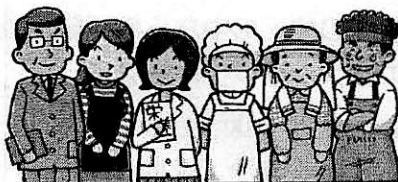


### 牛乳

1本200ccのものが、毎日つきます。成長期の児童生徒には欠かせない、カルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。



## ご家庭でもぜひ食育を...




☆ お子さんが給食で何を食べたのか、たずねてみてください。献立や食事の様子を話し、「食」への関心をもてるようにしてほしいと思います。

☆ 食べものは、たくさんの人の手を通してつくられます。感謝の気持ちをもって食事ができるよう、ご家庭でもお話しください。

☆ 給食では、準備と後片付けが大切な仕事です。ご家庭でも、お子さんにできるだけ手伝いをしてもらいましょう。

# 学校給食の7つの目標

<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、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>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>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> 	

**＜給食費について＞**  
 給食費は、1食あたり245円です（各学年ごとの回数・金額についてはPTA総会資料にてご確認ください）。学校給食に要する経費のうち、食材費のみの金額となり、保護者の皆様にご負担していただいております。

**＜給食の栄養価について＞**  
 ～本校3・4年生の1食あたりの学校給食摂取基準～

・エネルギー	626kcal
・たんぱく質	23.8g
・脂質	20.9g

仙台市では学校ごとに、実測した子どもたちの身長・体重から摂取エネルギー・たんぱく質・脂質の基準値を算出しています。今年度4月の結果から基準値が算出されるまでは、過去数年の基準値をもとに献立を作ります。

**＜給食用食材について＞**  
 仙台市では、安全な給食提供のため、学校給食に使用する予定の食品の中から使用頻度の高いものを中心に、仙台市衛生研究所において放射性物質のサンプリング検査を行っています。詳しくは、ホームページ (<http://www.city.sendai.jp/kyouiku/kenko-k/index.html>) から確認することができます。また、本校給食室でも、食材の選定、洗浄（流水による洗浄で4回）や温度管理、加熱調理を、これまで同様しっかり行っていきます。