

食育だより

幸松小学校
平成30年4月10日

子どもたちの元気な声とともに、幸松小学校の新学期がスタートしました。新しい学年に向けての期待や希望でいっぱいのことでしょう。何をするにも健康が第一です。バランスのよい朝食をしっかりと食べて登校し、目標に向かってがんばりましょう。

朝ごはんを食べて脳と体にスイッチオン!

スイッチ1

脳が目覚ましスイッチ

ご飯やパンが脳の栄養になります。

スイッチ2

体が目覚ましスイッチ

卵や魚、肉などが活動モードにします。

スイッチ3

排便のスイッチ

胃や腸が動いてすっきり排便。気持ちよくスタート。

学校給食では、学校給食法の中に次の7つの目標が定められています。

- | | |
|------------------|---------------------|
| ①健康の維持・増進 | ～元気なからだをつくろう～ |
| ②望ましい食習慣をつくる | ～バランスよく規則正しく食べよう～ |
| ③社交性と協同の精神を養う | ～協力しあって仲よく～ |
| ④生命・自然への感謝と環境保全 | ～命の恵みに感謝して「いただきます」～ |
| ⑤勤労を重んずる態度 | ～ありがたい気持ちで「ごちそうさま」～ |
| ⑥伝統的な食文化への理解 | ～昔ながらの食べ物を大切に～ |
| ⑦生産・流通・消費についての理解 | ～給食がとどくまでの道のりを知ろう～ |

学校給食では、栄養バランスがとれていることはもちろん、旬の食材や地場産物、郷土料理、行事食などを積極的に取り入れています。給食は生きた教材です。給食を通して、子どもたちが自ら望ましい食事を選択できるようになることを願っています。

栄養教諭 船橋 順子

食育だより

毎月、このお便りを通して、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。

給食に関するお願いとお知らせ

給食費

給食費は1か月4,300円です。毎月12日にゆうちょ銀行の指定口座より引き落としをさせていただきます。詳しくは「給食費等の振替えについて」のプリントをお読みになり、早めにご入金くださるよう、お願いいたします。

給食停止と返金

病気やけがなどで、学校を連続して5日以上欠席することがわかっている場合は、担任を通して早めにご連絡ください。あらかじめ給食を停止し、5食以上欠食した場合は、給食費の一部を返金します。

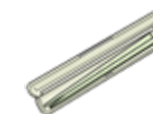
給食エプロン

給食当番用エプロンは、その週、当番にあたった児童が家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯をお願いします。アイロンがけや取れそうなボタンの手直しなどをしていただけると幸いです。



はしとランチクロス(ナフキン)

毎日、清潔なものを忘れずに持たせてください。(はしにも名前を記入してください) また、マスクも使用しますので、ご用意いただくようお願いします。



使用材料について

毎月、ご家庭に予定献立表をお配りしていますが、ここに記入していない材料を使用したり、献立が変更になったりすることもあります。食物アレルギーなどの理由でご相談のある保護者の方は、年度当初に担任にお申し出ください。

給食行事

- ・みんなで選ぶ「開校記念日お祝い給食」
- ・野菜の皮むき体験
- ・セレクト給食
- ・ふれあい給食
- ・児童が考えた献立
- ・卒業バイキング給食 など
- ・なかよしお弁当給食
- ・食育の日の献立



30年度の給食の予定

- 1学期：4月11日(水)～7月18日(水)
(1年生は4月12日からミニ給食。16日から完全給食開始。)
- 2学期：9月4日(火)～12月19日(水)
- 3学期：1月9日(水)～3月19日(火)

幸松小学校の給食は、高橋調理責任者を中心に7名の調理員で作っていきます。心をこめて、安全でおいしい給食を提供していきますのでどうぞよろしくお祈りします。



開校記念日お祝い給食

幸松小学校の開校記念日である5月1日（火）を祝って、一足早く4月25日（水）に「開校記念日お祝い給食」を出します。お楽しみに。

「赤い色」は悪いことから守ってくれる色といわれています。ですから米を赤く染めて食べることでこれからも悪いことを遠ざけ、よいことが続くようにとお祝いのときに「赤飯」を食べます。「あずき」や「ささげ」を入れてごはんを炊くと、豆の色がごはんを赤く染めます。ささげには、たんぱく質、鉄分、食物せんいなど私たちの体によい栄養素がたくさん含まれています。また、「えびの雑穀揚げ」のえびは、腰が曲がっているように見えることから、「腰が曲がるまで長生きできるように」という願いが込められ、お祝いの席によく使われます。衣にパン粉と雑穀（きびなど）を使うことで、栄養価が高まり、食感もよくなります



藤うどんのお吸い物

春日部市の花「藤」をイメージした藤うどんのお吸い物です。アヤマラサキイモを粉にして埼玉産の小麦粉に混ぜ合わせて作られた春日部市の「藤うどん」を使ったお吸い物です。

給食使用食材産地実績報告書

○平成29年度3月分(3月1日～3月19日)の主な使用食材の産地は、次の通りです。

幸松小学校

	品目	産地				品目	産地		
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	しめじ	使用なし		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				チンゲンサイ	茨城		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えだまめ	インドネシア		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬			肉類	さといも	千葉		
		栃木、宮城、福島(一部)、新潟				にら	使用なし		
青果類	にんじん	千葉			肉類	大豆もやし	栃木		
	たまねぎ	北海道				いちご	栃木		
	新じゃがいも	鹿児島				さつまいも	茨城		
	こまつな	埼玉				菜の花	香川		
	ほうれんそう	埼玉				はくさい	茨城 兵庫		
	春キャベツ	愛知							
	きゅうり	埼玉							
	もやし	栃木				ぶた肉	群馬		
	しょうが	高知				とり肉	岩手 宮崎		
	ミニトマト	愛知				牛肉	使用なし		
	ねぎ	埼玉			魚介類	さけ	北海道		
	ごぼう	茨城				いか	ペルー		
	みずな	茨城				あさり	熊本		
	ブロッコリー	香川				えび	ベトナム		
	にんにく	青森				さば	ノルウェー		
	万能ねぎ	使用なし				いなだ	長野		
	だいこん	神奈川 千葉							
	かぼちゃ	使用なし							
	とうもろこし	アメリカ							
	いんげん	タイ							
えのきたけ	長野								
たけのこ	九州・四国								
かぶ	使用なし								

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。