

# 食育だより

幸松小学校  
平成29年4月11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。何をすることも健康が第一です。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

胃や腸が動いてスムーズな排便。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       | ～ありがたいの気持ちで「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。こうした取組により、子どもたちが自ら望ましい食事を選択できるようにと願っています。

栄養士 吉田 智美

### 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、取れそうなボタンの手直しなどをしていただくと幸いです。



### 使用材料について

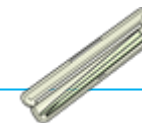
毎月、ご家庭に予定献立表をお配りしていますが、ここに記入していない材料を使用したり、献立が変更になったりすることもあります。食物アレルギーなどの理由でご相談のある保護者の方は、年度当初に担任にお申し出ください。

### 29年度の給食の予定

- 1学期：4月12日(水)～7月18日(火)  
(1年生は4月13日からミニ給食。17日から完全給食開始。)
- 2学期：9月4日(月)～12月20日(水)
- 3学期：1月10日(水)～3月19日(月)

### 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。



### 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
- なかよしお弁当給食
- セレクト給食
- 食育の日の献立
- 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



幸松小学校の給食は、高橋調理責任者を中心に8名の調理員で作っていきます。心を込めて、安全でおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願ひします。



## 学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度 3月分(3月1日~3月17日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

幸松小学校

よくかむことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。食事内容から推測して、弥生時代の人は現代人に比べて、かむ回数が何倍も多かったと考えられていますから、卑弥呼(邪馬台国の女王)になぞらえて、「ひみこの歯がいーぜ」の頭文字をとったかむことの効用がまとめられています。

**ひ** **肥満予防**

よくかんで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。

**み** **味覚の発達**

よくかんで味わうことにより食べ物の味がよくわかります。

**こ** **言葉の発音がよくなる**

よくかむことにより口の筋肉が発達し、歯並びがよくなりました。きれいな発音ができます。



**の** **脳の発達**

よくかむと、脳への血流がよくなり、脳の細胞の働きが活発になります。

**ひ**



**が** **んの予防**

唾液の中の酵素に発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

**み** **ぜ**



**は** **歯の病気を防ぐ**

よくかむと唾液がたくさん出て口の中がきれいになり、歯や歯周病を予防します。

**い** **胃腸の働きを促進**

よくかむと胃に負担をかけない上、消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

**は**



**い**



**ぜ** **全力でがんばれる**

歯を食いしぼることで力が出ます。よくかんで歯を丈夫にしておきましょう。

品目	産地			品目	産地			
主食	米	埼玉(春日部)			さつまいも	茨城		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ			なす			
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ			えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ	長野		
		しめじ	新潟					
青果類	にんじん	千葉			はくさい	兵庫		
	たまねぎ	北海道			さといも	埼玉		
	じゃがいも	鹿児島						
	こまつな	埼玉						
	ほうれんそう	埼玉						
	キャベツ	愛知						
	きゅうり	埼玉						
	もやし	栃木			ぶた肉	群馬		
	だいずもやし	栃木			とり肉	岩手		
	チンゲンサイ	使用なし			牛肉	使用なし		
	ねぎ	埼玉			さけ	北海道		
	ごぼう	茨城			さば	ノルウェー		
	だいこん	神奈川			さんま	使用なし		
	ピーマン	使用なし			あさり	使用なし		
	にんにく	青森			いか	ペルー		
しょうが	高知			えび	ベトナム	タイ		
魚介類	かぼちゃ	使用なし			しらす干し	使用なし		
	みずな	茨城			ちりめんじゃこ	瀬戸内海		
	とうもろこし	アメリカ			あじ	ベトナム		
	さやいんげん	タイ			さくらえび	静岡		
	ブロッコリー	エクアドル						
	にら	茨城						
	たけのこ	九州	四国					

※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。