

# 給食だより

## 4月

舞鶴市立余内小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新入生を迎え、新学期が始まりました。

学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事を学級の仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。さらに給食を生きた教材として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。

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いたします。

## 学校給食の7つの目標

学校給食は、教育活動の一環として行われています。  
食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

<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>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> 		<p>(学校給食法より)</p> 

## 学校給食の栄養

平成 30 年 8 月 1 日から学校給食摂取基準が変更となりました。

各栄養素ごとに1日に必要とされる量の 33~40%をとれるようにしています。またなかなかとりにくいカルシウムは、50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の 1/3 未満になるように考えています。

《学校給食摂取基準 中学年》

エネルギー	蛋白質	脂肪 (エネルギー比)		ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物繊維
		g	%						A	B1	B2	C	
kcal	g	g	%	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
650	21~33	20~30%		2	350	※50	3	※2	200	0.40	0.40	20	5.0

※マグネシウム・亜鉛は、目標値

## \* 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(11月、12月、1月は全粒粉パン)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・和え物とさまざまな調理法で調理します。おかずは2～3品で、果物やデザートをつく日もあります。

**牛乳**・・・200 cc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、地元でとれた魚や野菜を給食に取り入れています。また、調味料以外の食材を京都府内産だけ使う『まるときょうとの日』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 円です。

4月～2月の 11 ヶ月間集金し、4月～1月は 1 ヶ月は4100 円集金します。修学旅行、社会見学等で給食を停止した回数により学年で給食費が異なりますので、2月を精算月とします。

## \* 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、はぶらし、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、衛生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。

