



令和 6 年 4 月
 (毎月 19 日は食育の日)
 船橋市立古和釜小学校
 おうちのひととよんでください

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年での生活がスタートしました。この「食育だより」では、給食の内容やレシピ、食に関する情報、本校での食育の取り組みなどを発信していきます。

食べることは生きること

私たちにとって「食べること」は生きていくうえで欠かせないことです。勉強したり、運動したりできるのも食べ物から毎日栄養を取り入れているからです。これから大人になっても健康でいきいきと過ごしていくためには、体や心の成長期に望ましい食生活を身に付けることがとても大切です。このような観点から、学校でも教育活動全体を通して食育を推進していくことが定められています。

学校における^{しょくいく}食育とは・・・

食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな体験や学びを通して「食」に関する正しい知識と自ら選択できる力などを身に付けて、健全な食生活を将来にわたって実践できるような人に育てていくことです。学校では、食育の中心となる給食のほか、各教科はもちろん、総合的な学習の時間、道徳、特別活動と連携し、学校教育全体を通して食育に取り組んでいきます。ご理解とご支援をお願いいたします。

** 食育における6つの目標 **

- 食事の重要性
- 心身の健康
- 食品を選択する力
- 感謝の心
- 社会性
- 食文化



子どもたちへの食育は学校だけでなく、家庭や地域の方からのご協力が欠かせません。一緒に食事や健康のことについて考えていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

** 船橋市の学校給食について **

船橋市「学校給食調理の基本」に基づき、給食提供を行ってまいります。

☆船橋市「学校給食調理の基本」☆

1. 食べる児童の立場にたって愛情をこめた料理を作ります。
2. 調理は手作りを基本にしています。
→出汁はかつお節や昆布を使用します。カレーやシチューなどのルー、ゼリーなどのデザートも給食室で手作りします。
3. 安全な食品を使用し、衛生的な調理を行います。
 - (1) 業務用として納品が可能な食品は、添加物のないものを使います。
 - (2) 国産の商品が入手可能なものは、国産品を優先して使います。
 - (3) 船橋産の旬の食材は、優先して使います。
 - (4) 遺伝子組み換え食品は、可能な限り使用しないように努めます。
 - (5) 食品は、学校の調理室で加熱又は消毒したものを提供します。
※パン・牛乳・ジャム・果物の缶詰・一部の調味料はそのまま提供することもあります。ハムは必ず加熱処理をします。
 - (6) 加熱処理や最終確認後は、素手で触れないようにします。
4. 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たい状態で提供することを心がけます。

【学校給食摂取基準に基づく栄養管理について】

学校給食では、食事摂取基準（一日当たり）の1/3を摂取することを基本にしています。船橋市では、実情（児童の体位など）を考慮し、給食では次の通りの量を提供します。4年生を基準として、1～3年生は5%減、5～6年生は10%増で提供していきます。

| 学年 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|
| 換算率 | 0.85 | 0.9 | 0.95 | 1.0 | 1.1 | 1.2 |

【持ち物】

口ふき用の清潔なハンカチを毎日持たせてくださいますようお願いいたします。また、「はし」は学校で用意いたしますが、長さが合わない場合は個人の物を用意されても結構です。

各学級での配膳は、給食当番を中心に行います。給食当番の時は、マスクを持たせてください。給食当番の白衣は、その週の当番が金曜日に家に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけ、ほつれ直し等をして、忘れずに月曜日に持ってくるようにしてください。

※お子さまと一緒に裏面の内容もご確認ください

★目指せ！給食当番マスター★

小学校では、給食当番を中心に自分たちで給食の準備をします。次のことに注意して、楽しい給食時間が過ごせるようにしましょう！

【給食当番の服装を覚えよう♪】

給食室では、みなさんに安心して給食を食べてもらえるように衛生面に気をつけて給食を作っています。そのため、給食を配膳してくれる給食当番さんにも衛生面に気をつけてほしいと思います。まずは、給食当番をするときの服装を覚えましょう！

ぼうし

髪の毛が給食の中に入らないよう、きちんとぼうしの中に入れてみましょう。
長い髪は、ゴムなどでまとめましょう。

はくい

汚れた白衣で準備をせず、清潔な白衣を身につけましょう。配膳後はきれいにたたみましょう。



マスク

つばや鼻水が給食にとばないように、口だけでなく、鼻までしっかりおおいましょう。

てあらい

せっけんを使って、ていねいに洗いましょう。洗い終わったきれいな手で、かべや上履きなどは、さわらないようにしましょう。

～給食を運ぶときは、次のようなことに気をつけましょう～

無理をしない

重いものは、一人で無理して運ぶと、落としたりしてあぶないです。二人で協力して、運びましょう。



走らない

走って運ぶと、給食をこぼしたり、人や物にぶつかることがあったりして、あぶないです。走らないようにしましょう。



ゆかに置かない

ゆかには、たくさんのごれや、ばい菌がいます。食器やかごなどを、そのままゆかに置かないようにしましょう。

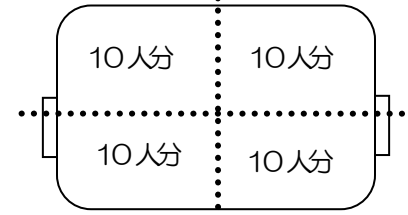


～給食を盛り付けるときのポイント～

教室の給食配膳図を見て、お皿の種類を確認してから配膳をはじめましょう。



底から、かき混ぜる。



はじめに1人分の量を確認し、それを目安に配膳します。汁物などは、具が下の方にあることが多いので、底からよくかき混ぜながら盛り付けます。

たとえば、40人分なら4等分にした1/4から10人分ずつとるようにして、盛り付けると均等に盛り付けられます。

～食器を正しく置けますか？～

配膳では、ご飯は左・汁物は右・おかずは上、お箸は手前に置くのが基本です。（左利きの場合は、ご飯と汁物を反対に置きます。）和食は、ご飯とみそ汁、そしておかずが一般的で、白いごはんを食べるためにおかずがあるとこの食事構成です。ご飯とおかずを交互に口に入れ、それぞれの食材の味を尊重しながら食べます。



左手前

右手前

そのため、おかずを食べながら、すぐにご飯が食べられるよう、常に利き手と反対側の手に茶碗を持てるようにという意味が込められています。

正しい食器の置き方に気を付けて、美しい食べ方をしましょう。

【よろしくお願ひいたします！】

子どもたちの健やかな成長を願ひ、給食室一同、心を込めておいしく安全な給食の提供に努めていきたいと思ひます。給食時間への、ご理解・ご協力よろしくお願ひいたします。

（献立表・食育だよりは、5月号から学校ホームページでお知らせします。）

