食育だより

船橋市立大穴北小学校
第１号　2023.4.10

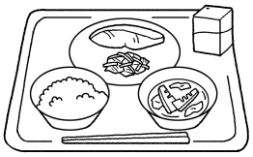
進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。学校給食は、子供たちが栄養バランスのとれた食事を先生やクラスの仲間と一緒に食べながら、心のふれあいの中で健やかな成長を願い、さらに大切な食文化、望ましい食習慣やマナー、社交性や助け合い、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを育むことをその目標にしています。本年度も安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力よろしくお願いします。

学校給食の 7つの目標	1　適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	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。	3　学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。
4　食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるという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。	5　食生活が食に関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。	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。	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。

※学校給食は、子供たちの心身のすこやかな育成をはかるため、教育の一環として位置づけられています。そして、文部科学省から示されている**栄養所要量**（１回給食に必要な栄養量の内訳）の基準と、**食品構成表**（何をどれだけ食べたらいいのかという内訳）を基にして作られています。

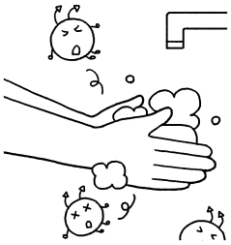
＊献立をたてるときのポイントは…



- 旬のものを取り入れ季節感を盛り込んだ献立にする。
- 食材は船橋産・千葉産など地場産のものを優先して使用する。
- 和食の献立を取り入れる。
- 野菜類、特に緑黄色野菜を心がけてとる。（きのこなども）
- 肉類に偏らず、魚介類（小魚も）を多く取り入れる。
- 豆類や豆製品を使った献立を入れる。

＊安全・衛生面にも気をつけています。

・食材が手に入りやすいものかどうか、安全性などを確認する。
・調理師・栄養士の衛生、月２回の検便のほか衛生管理の徹底。
・食べる時間に合わせ、調理時間を考えしっかり打ち合わせする。
・納品時間・納品温度のチェック！
・料理の経過ごとの温度チェック！



＊子供たちには折にふれ、食材の話・行事の話・栄養や健康の話などをします。
学校給食を通していろいろなことを体得していって欲しいと思います。

～スタッフ紹介～

★栄養士・・・藤城（ふじしろ）　珠美（たまみ）
献立を考えるときは、栄養バランスはもちろん、食品の衛生・季節感・行事なども考え、みなさんにおいしい給食を提供したいと思っています！また、食事のことなどで何か相談がありましたら、声をかけて下さいね♪

★調理業務・・・今年度も「東京ケータリング株式会社」です。鈴木チーフを中心にスタッフ一同「みなさんに喜んでもらえる給食を！」と朝早くからおいしい給食作りに頑張ってくれます。

生活リズムを
ととのえよう！

しっかり勉強したり、運動したりするためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

≪お知らせとお願い≫

★学校給食の感染症対策について
給食実施においては、教室内の換気に気をつける、食事中は大声での会話は控える、食事前の手洗いの徹底等に注意して給食を実施します。

★学校に持ってくるもの
口ふき用のタオルを持たせてください。
※給食当番はマスクを着用します。忘れずに！

★給食当番を行なった週末に白衣等を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけ・繕いをお願いします。