

食育だより

令和7年4月7日
船橋市立高根台第三小学校



進級おめでとうございます。今年度も子供たちが健康で過ごせるよう、
おいしい給食作りに励みたいと思います。

学校給食の目指すもの

学校給食が始まった頃（昭和20年代）は食べ物が乏しい時代でした。食糧事情
や栄養失調など健康上の課題から子供たちにお腹いっぱい食べさせたいという願いのもと
学校給食は各地で行われるようになりました。現在は『教育の一環』という考えのもと
に行われています。

- ① 集団での食事のマナーを身につける。
- ② 食べ物の働きを知り、苦手な食べ物でも体に必要なことを理解して食べ、偏食をなくし、
自分の健康は自分で守る。
- ③ みんなで食事をする中で、社交性を身につけるなど児童の心身の健全な育成を目的としてい
ます。

給食はバランスのとれた食事のサンプルです



船橋市では各学校に1名の栄養士が配属されており、学校の実態に合わせて献立作成、給食
作りを行っています。

成長期の子供たちは、1日に必要な栄養を一般の大人より多くとらなくてはなりません。給
食は文部科学省の栄養基準に基づいて献立が作られています。家庭で不足しやすいカルシウム
などは1日に必要な栄養量の約1/2が摂取できるようになっています。

きちんと栄養管理された給食でも、残してしまっても意味がありません。バランスよく食べ
ることが健康管理につながることをご家庭でもお話しください。

栄養教諭の長崎です。ご家庭と学校の連携のもとに、子供たちの
「健康な体と心を育てる給食」をめざしていきたくと思います。
よろしく願いいたします。



給食について



- ☆ 好き嫌いは一度に無くすことは困難です。少しずつでも食べられるように、
学校でも声かけをしていきますのでご家庭でも協力ください。
- ☆ 配られた献立表に目を通し、今日は何を食べたか聞いてください。食べ物に
関心をもたせると同時に、食べられなかったものが何だったのかを聞き、そ
のものが体にとって大切であることを話してあげてください。
- ☆ 学校給食はバランスのとれた食事になっています。ただ空腹を満たせば
よいというのではなく、健康に配慮した食事ができるように「学習する場」
です。ご家庭でも様々な食品に慣れるようご協力をお願いします。
- ☆ 給食当番になった児童は金曜日に白衣を持ち帰ります。清潔感のある白衣
を気持ちよく着られるように、洗濯、補修のご協力をお願いします。
- ☆ 給食費は全て食材料費に使われます。光熱費、人件費は市費でまかなわ
れます。
- ☆ 長期欠席（連続して3日以上、土日祝日等を除く）の場合、給食費を返
金することができます。ご家庭から『欠食届』を提出していただき、学校
が受理した日の翌日から起算して4日目（土日祝日等を除く）以降が対象と
なります。あらかじめ、長期欠席になる場合は、学校にご相談ください。

お知らせ

- ・給食調理業務委託会社は「シダックス大新東ヒューマンサービス株式
会社」さんです。7名の調理員さんで高根台第三小学校の給食を作って
くださいます。
- ・口拭き用のハンカチは毎日持たせてください。また、給食当番に当た
た際はマスクの準備もお願いいたします。週の終わりに白衣等を持ち帰
りますので、洗濯をお願いいたします。なお、白衣は順次購入する予定で
すが、ほつれなどがありましたら補修していただくと助かります。

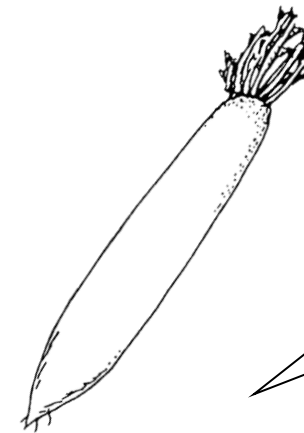
★今が旬の船橋産食材：大根★

大根には 100種類を超える品種がありますが、船橋で主に栽培されているのは「青首大根」です。初冬から春にかけて多く生産されています。

大根はでんぷんの消化酵素であるアミラーゼや、食物繊維が多いので、胃もたれ防止や腸内環境を整えることに一役かってくれます。

～おいしい大根の選び方～

- ・表面が白く、つやと張りがあるもの。
- ・ヒゲ根が少なく、表面がなめらかなもの。
- ・できれば葉つきで、葉がピンとしたもの。



千葉県は、日本一の
大根の産地です！
船橋も有力な産地
のひとつです！