

しよく いく 食育だより

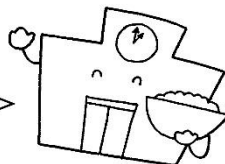


坪井小学校
令和6年4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。

桜咲く4月、新しい1年のスタートです。子どもたちはこれから始まる新しい生活を楽しみにしていることと思います。日々成長している子供たち、たくさん食べて心身ともに大きくなってほしいと思います。朝ごはんをしっかりと食べて、元気な1日を過ごしていきましょう。食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきます。

学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

◆◆ 船橋市「学校給食の基本」 ◆◆

船橋は安全・安心の給食のために、以下の基本に基づいて作っています。

- 1 食べる児童の立場にたって愛情を込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。
- 3 安全な食品を使用し、衛生的な調理を行います。
 - (1) 業務用としての納品可能な食品は、添加物のないものを使います。
 - (2) 国産の商品が入荷可能なものは、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また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、そのまま出すこともあります。
 - (6) 加熱処理や最終調理後は、素手で食品に触れないようにしています。
- 4 適温給食を心がけます。

・・・給食ってどんな食事？・・・

給食は、不足しがちな栄養素を補えるように、栄養価の基準が定められています。いろいろな食材を使って、調理法も工夫しながらバランスよく献立を作成しています。給食でとれるのは、一日の量です。ご家庭で朝ごはんや夕飯をしっかりと食べてほしいと思います。また、カルシウム、鉄分を積極的に摂取し、薄味に心がけてみてください。



給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

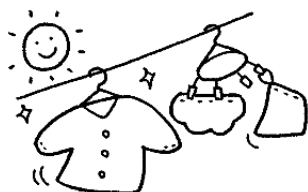
給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

*給食当番の時は、マスクを着用します。ご準備をお願いします。



保護者のみなさまへ

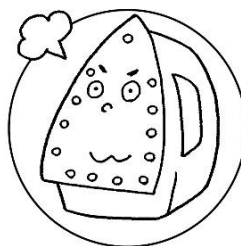
給食当番の着る白衣は、クラスみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。



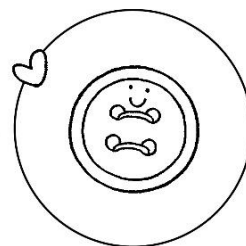
洗濯



アイロンがけ



ボタンつけ



旬の食べ物

たけのこ

たけのこが軟らかく食べられる旬間（10日間）

旬

春になると竹林の地面にたけのこが出てきます。春の食材に欠かせない季節感のある食材です。芽が出てから10日程しか柔らかいたけのこの状態ではいられないそうです。

■たけのこはセルロースが豊富

水に不溶性の食物繊維のセルロースを2.8g/100gも含んでいるので、便の量を増やし、便秘の改善に役立ちます。

また食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

便秘の改善



動脈硬化の予防



坪井小でも給食に筍ご飯が出ます！
旬の筍を給食室で茹でてから、ご飯に使用します。今の時期にしか味わえない味覚を楽しんでください。