

給食だより

平成21年



4月

さいたま市立大久保小学校
校長 川村 潔

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、教育の一環として特別活動に位置付けられています。成長期の子ども達に、食生活に関する知識や理解を深めていくことをはじめ、心の交流の場としても大きな意義を持っています。また、望ましい食習慣の形成には、家庭での食事も大変重要になってきます。子ども達が、生涯にわたって健康でいられるように、家庭と学校との連携を大切にし、指導してまいりたいと思います。ご家庭におかれましても、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食の目標

学校給食法が改正され、学校給食の目標が4項目から7項目になりました。

- (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、健康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、明るい社交性及び協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関与する態度を養うこと
- (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
- (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



学校給食の栄養

1年生から6年生までの小学校の6年間は、成長が盛んな時期です。そのためバランスのとれた食生活がとても大切です。

学校給食では、子ども達が1日に必要な栄養量の1/3がとれるようになっています。また、家庭でとりにくいカルシウムは必要量の1/2がとれるようになっています。



食事の内容

- ★ 主食(ご飯・パン・めん)、牛乳、おかず(主菜・副菜)を組み合わせた栄養バランスのとれた食事です。
- ★ 日本型の食生活を大切にして、昔から伝わる行事食や郷土料理を取り入れます。
- ★ 旬の食材を使い、季節の味と自然の味を大切にしています。
- ★ 脂質の取りすぎを防ぐため、一食に占める脂質の割合が25~30%以内になるように献立をたてています。
- ★ 豆類やいも類、野菜など家庭で摂取しにくい食品を多く使用しています。
- ★ 食品添加物や遺伝子組み換え食品などについては、できるだけ使用せず、安全な食品を利用しています。
- ★ ご飯は埼玉県産米を、うどんや一部のパンは埼玉県産小麦粉を使用しています。

食材につきましては、今まで同様、できる限り国産品を使用いたします。しかし、日本の食糧自給率は39%と低下している中で、すべてを国産品でそろえるのは大変困難です。外国産を使用する場合は、分析表や検査表をとりよせ安全を確認したうえで使用しています。