

4月の給食だより



平成22年4月9日

さいたま市立西浦和小学校

心と体を育てる学校給食

ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、『食』について学ぶ教育活動の一つとして実施されています。また、食習慣を形成する場、準備や後片付けを協力して行う体験の場にもなります。望ましい食習慣の形成には家庭でのしつけが大変重要になってきます。自分の健康は自分で守ることができるようになるためにご家庭の食事についてもご配慮くださいますようお願いいたします。

～学校給食の内容～

主食(ごはん・パン・めん)、おかず(主菜・副菜)、牛乳の組み合わせを中心とした栄養バランスのとれた完全給食です。

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食を取り入れています。

旬の素材を使い季節の味と自然の味を大切にしています。

ごはんは埼玉県産米を、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。

脂肪のとりすぎを防ぐため、一食にしめる割合が25～30%以内になるように献立をたてています。

大豆やいも類、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等についてはできるだけ安全な食品を使用しています。

～給食費と回数～

※ 給食費は、1ヵ月3800円です。(年11回徴収・1食232円)

注意: 1年生は4月のみ2640円です。

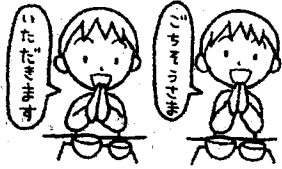
※ 給食費は、すべて食材料費に使用します。(設備費・水道代・光熱費は公費負担です。)

※ 給食回数は、年間180回です。(1年生は175回)

※ 給食費の減額は、連続5日を越えて欠食の場合に届け出の翌々日からです。連続5日以内の欠食は減額できませんのでご了承ください。

望ましい食習慣を身につけましょう。— 家庭へのお願い —

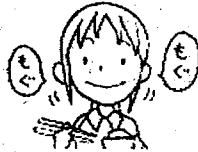
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできるようにしましょう。



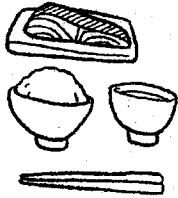
嫌いなものでも少しずつ食べられるようにしましょう。



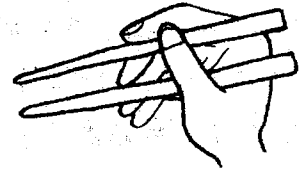
よく噛んで食べましょう。



1日の活動源の朝食を必ず食べましょう。



正しいはしの使い方を覚えましょう。



～おうちでチャレンジ～

たけのこごはん(4月28日)

<材料>4人分

米	240g
しょうゆ、酒	各小さじ1
塩	小さじ1/4
だし(粉末)	小さじ1
水	340ml

たけのこ	120g	(薄切り)
鶏ひき肉	20g	
油揚げ	20g	(千切り)
さとう	小さじ1	
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1	
水	大さじ1と1/3	

<作り方>

- ① 油を熱し、鶏肉とたけのこを炒める。
- ② 油揚げを加え、だし汁、調味料で煮る。
- ③ 酒、塩、だし汁、煮汁でご飯をたく。
- ④ 具をのせ、十分蒸らし混ぜる。

給食では炊いたごはんとう具を混ぜ合わせますが、米とう具材を合わせて炊いていただいても結構です。

