

給食だより

平成23年4月

<心と体を育てる学校給食>

さいたま市立中尾小学校

校長 峯岸洋行

新年度が始まり、かわいい1年生を迎え、それぞれの学年も進級し、学校中に、活気がみなぎっています。学校給食は教師と児童が同じものを食べながら、「食」について学ぶ大切な教育活動の場です。生涯を通し、心と体も健やかな子どもの育成には、ご家庭での食事の配慮も大切ですのでよろしくお願いいたします。

食事の内容

主食、牛乳、副菜、牛乳の組み合わせです。

旬の食材を使い、自然の味と季節の味を取り入れています。

家庭で摂取しにくい食品（豆類、いも類、野菜、豆腐などの大豆製品、海藻）をできるだけ多く使用しています。

「かむ」習慣をつけるために、「かみごたえのある料理」を取り入れています。

日本型食生活を重視し、昔から伝わる行事食や郷土食を取り入れています。

児童の実態を把握して、食事の内容の充実に努力しています。



給食費と回数

給食費は1ヶ月4,000円です。1年生は4月のみ2,810円です。

（11ヶ月徴収、1食238円）

給食回数は、年間185回です。1年生は180回です。

給食費はすべて食材料費に使われます。

（人件費、光熱費、設備費などは公費でまかなわれています。）

返金について

- ・連続5日以内の欠食については返金又は減額しません。
- ・6日以上欠席の届出の場合は、届出日の翌々日から日割り計算で返金又は減額します。



学校給食の栄養

小学生は成長の盛んな時期です。バランスのとれた食生活が大切です。学校給食では1日に必要な栄養のおよそ1/3をとるようになっています。また、家庭ではとりにくいカルシウムやビタミン類は必要量の約1/2がとれるようになっています。



学校と家庭との協力で正しい食習慣を身につけましょう。

偏食せずに、きれいなものでも少しずつ食べるようにしましょう。

正しい箸の使い方を覚えましょう。

よくかんで食べる習慣をつけましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身につけましょう。

朝ごはん、食べていますか？

成長期の子どもにとって、3度の食事は欠かすことができません。バランスのよい朝ごはんをおいしく、きちんと食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べないと

発達、成長期の子どもたちがじゅうぶんな栄養量をとりにくくなります。

体温が上がりにくくなり、脳がじゅうぶんに働きにくくなります。

「食べたい」という体の要求があるのに、実際には食べられないという落ち着きの悪い状態になります。



バランスのよい 朝ごはんとは

献立の立て方

- 1、主食を決める。
- 2、主食にあう主菜・副菜を考える

主食がごはんの場合
ごはん + みそ汁 + 主菜 + 副菜
主菜（例）
卵焼き・温泉卵・焼魚・納豆
副菜（例）
お浸し・煮物・即席漬・果物

主食がパンの場合
パン + 飲み物 + 主菜 + 副菜
主菜（例）
目玉焼き・ベーコンエッグ
ハムステーキ・魚のムニエル
副菜（例）
野菜サラダ・果物

忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。