

# 給食だより

平成 24年 4月 9日

さいたま市立指扇北小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
うららかな春の光とともに新学年が始まりました。今年度も安全で栄養のバランスのとれたおいしい給食を作ろうと給食室一同はりきっています。よろしくお願いいたします。

## ～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といいます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちではないそうですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

1. 自分から栄養に気をつけ、好ききらいなく食べ、健康なからだをつくります。
2. 食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身につけます。
3. 学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養います。
4. 食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にすることを養います。
5. 食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養います。
6. わ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ます。
7. 食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されるのかなどの理解へと導きます。

毎月実施されている学校給食は、文部科学省から示されている学校給食摂取基準（1回の給食に必要な栄養量の内訳）と、食品構成表（何をどれだけ食べたらよいかという内訳）を基にして作られています。



## さらにこんなところをポイントにして献立がたてられています

### 献立作成上の留意点

- ・ 季節感を盛りこんだ献立にする。
- ・ 和食の献立を取り入れる。
- ・ 野菜類、特に緑黄色野菜を心がけてとる（きのこなども）。
- ・ 肉類にかたよらず、魚介類を多くとり入れる（小魚も）。
- ・ 脂肪のとりすぎを防ぐため油の使用量はひかえる。
  - \* 近年、脂肪を取りすぎの傾向があり、取りすぎると肥満傾向になるため、油の使用量はひかえます。
- ・ 豆類や豆製品を使った献立を入れる。
  - \* 近年、動物性たんぱく質（牛肉、鶏肉など）を取りすぎる傾向があるため、生活習慣病になりやすくなります。従って、植物性たんぱく質（豆類や豆製品など）で補っていく方がよいです。動物性たんぱく質と植物性のたんぱく質の摂取比率は、1：1が望ましいため、摂取しにくい植物性たんぱく質を取り入れられる豆類や豆製品を使った献立を多く取り入れます。
- ・ 塩分はひかえめに。
  - \* 生活習慣病予防の目的から塩分過剰摂取対策として、塩分はひかえめに考えられています。



## 給食費と給食回数

- \* 給食回数は、年間185回です。 ・ 1年生は、180回です。
- \* 給食費は、1ヶ月4,000円です。（1食238円） ・ 1年生の4月の給食費は、2,810円です。
- \* 連続する欠席等の場合について
  - ・ 原則として、連続5食以内の欠食については給食費の返金又は減額はしない。
  - ・ 連続6食以上の欠食については、届出日の翌々日から日割り計算で返金又は減額をする。