

給食だより 4月号

さいたま市立慈恩寺中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、「食」について学ぶ大切な教育活動の一環として実施されています。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。

— 学校給食の紹介 —

【食に関する指導目標】

- ①食の重要性 … 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する
- ②心身の健康 … 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける
- ③食品を選択する能力 … 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける
- ④感謝の心 … 食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ
- ⑤社会性 … 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける
- ⑥食文化 … 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ

【学校給食の食事内容】

主食、牛乳、おかずの三本柱で成り立った完全給食です

☆日本型食生活を大切にして、郷土の味や行事食を取り入れています。

☆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。

☆旬の食品を使い、素材の味を大切にしています。

☆栄養のバランス、味付け、料理方法(煮物・揚げ物・焼き物・和え物…)や組み合わせ(和・洋・中)を考慮しています。

☆脂質の摂り過ぎを防ぐために、一食に占める脂質の割合を摂取エネルギーの25%~30%以内になるように工夫しています。

【給食費・給食回数】

◎給食費は、一ヶ月4,700円で一食290円です。

食材料費のみに使われ、給食を作るために必要な光熱水費、人件費・施設設備費等はさいたま市で負担しています。

◎給食回数は、年間178回です。

(ただし3年生は、2月末日で給食が終了になるため162回です)

