

# 給食だより



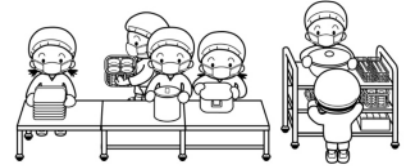
さいたま市立道祖土小学校  
令和2年6月号

## ご入学・ご進級おめでとうございます

道祖土小学校の給食室では、(株)セイビさいたまサービスの調理員と栄養士が、毎日みなさんの給食を作っています。みなさんが楽しく学校生活を送れるように、安全でおいしい給食を作っていきたいと思えます。今年度もよろしくお願ひいたします。

## 学校給食の目標 ～「学校給食法」より抜粋～

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の正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び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寄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。



## 学校給食の内容 ～栄養と献立～

- ★ 旬の食材を使い、季節の味や自然の味を大切にしています。
- ★ 豆類やいも、野菜など、家庭でとりにくい食品を多く取り入れています。
- ★ 日本型の食生活を大切にし、昔から伝わる行事食や郷土料理を取り入れます。

学校給食は、1日に必要な栄養量の1/3以上をとれるようになっています。特に、鉄やカルシウムなどの栄養素が十分に摂取できるよう、心がけています。  
(小学校中学年の1食当たりの基準値)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食 摂取基準	650	摂取エネルギーの	摂取エネルギーの	2未満	350	3	200	0.4	0.4	20	5以上
1日の摂取基準 に対する給食の割合(%)	33	13%~ 20%	20%~ 30%	33	50	40	40	40	40	33	

## 6月は食育月間・毎月19日は食育の日です

食育基本法では、『食育』を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの、②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること、と位置付けています。さいたま市では食育を推進するため、さいたま市の文字をとった「5つの『食べる』」を目標に掲げています。

### さいたま市 5つの『食べる』

- さ 「三食しっかり」食べる…健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身に付ける
- い 「いっしょに楽しく」食べる…家族や仲間などと楽しく食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める
- た 「確かな目をもって」食べる…食の安全のための知識を身に付け、食材を選び、食べる
- ま 「まごころに感謝して」食べる…自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝をもって、食べる
- し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる…地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、育てる