

4月の給食だより

さいたま市立七里小学校

令和6年4月号

ご入学・ご進級おめでとうございます

元気いっぱいの新1年生を迎えて、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環です。栄養バランスの取れた適切な食事を先生や友達と一緒に食べながら、「食」について学ぶ機会となります。学校給食についてのご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食とは・・・

日本型食生活を大切にし、昔から伝わる日本の行事食や郷土料理を取り入れています。

脂肪のとり過ぎを防ぐため、1食に占める割合が総エネルギーの20～30%以内になるように献立をたてています。

ご飯は埼玉県産の米を、うどんやパンには、埼玉県産の小麦を使用しています。



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

旬の食材を取り入れ、季節の味、素材そのものおいしさを大切にします。

豆類やいも類、海藻など家庭で摂取しにくい食品を多く使用しています。

加工食品は成分表を確認し、極力食品添加物や遺伝子組み換え食品等の使用を抑えたものを選ぶようにしています。

保護者の方へお願い



食育は学校だけで行うことはできません。食への興味・関心や、よい食事のマナーが身につくよう、ご家庭でも気を配っていただきますようご協力をお願いいたします。

献立表を確認しましょう

給食で初めて食べる食材はありますか？食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるとう減少しますが、中には学童期以降に症状があらわれる場合があります。給食で初めて食べる食材があるときは、体調のよいときに、まずは、ご家庭で食べさせてみてください。

食べることに集中させましょう

給食では、決まった時間（約20～25分間）に食べ終わるように指導しています。ご家庭でも、テレビを見ながら、携帯をさわりながらといった「ながら食べ」をさせず、食べることに集中できるような雰囲気づくりを心がけてください。

お手伝いをさせましょう

給食では、全員が給食当番となって、食事の準備や後片付けを行います。また、みかんなどの果物の皮をむいたり、ジャムの袋やゼリーのふたをあけたりすることなども給食では一人でこなさなければなりません。練習もかねて、ご家庭でぜひお手伝いをさせてください。

食べ物を大切にする心を育てましょう

食べ物は多くの人の手を通して作られます。感謝して食べることの大切さを折に触れて話してあげてください。また、子どもが苦手なものを苦手だからといって食卓にまったく出さないのではなく、一口でも食べさせたり、大人がおいしそうに食べるのを見せたりすることも大切です。





小松菜とわかめのサラダ

【材料・切り方】

材料	1人分	4人分	切り方
塩蔵わかめ	3g	12g	ざく切り
こまつな	30g	120g	2cm
きゅうり	10g	40g	小口切り
ホールコーン	10g	40g	
しょうゆ	2g	8g	
穀物酢	1g	4g	
砂糖	0.5g	2g	
植物油	0.5g	2g	
白いりごま	1g	4g	

※小学校中学年の分量です。割合を参考にご家庭の作りやすい分量に調整して作ってください。

【作り方】

- ① わかめ、野菜をそれぞれ茹でて、水冷する。
- ② 調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。
- ③ ごまをいって、冷ましておく。
- ④ わかめ、野菜をドレッシング、ごまで和える。

5月1日の「さいたま市民の日」に合わせて、給食では、さいたま市産の「こまつな」がたくさん入っているサラダをつくります。給食では、食中毒予防のために、サラダや和え物の野菜、調味料も全て、加熱し、中心温度を測って提供しています。

給食だよりの裏面では、その月の給食レシピを紹介します。その他にも、家で作ってみたい!と思ったものがあれば、お気軽に学級担任を通して栄養士までご連絡ください。また、ご家庭で取り組まれた際には、ぜひ感想を教えてくださいとありがたいです。



ぜひ作った感想を教えてください! 質問等でも構いません。

____年 組 氏名