



# 給食だより

穂積小学校給食共同調理場



ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も元気でかわいい1年生を迎えて、新学期がスタートしました。どの子も期待とやる気に満ちていることと思います。その新鮮な気持ちをもち続け、この1年、からだも心もすくすくと成長させていってほしいと願っています。

## 学校給食の役割

学校給食は、学校で行う教育の1つです。食育のための「生きた教材」として、給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



## 【食物アレルギー対応について】



食物アレルギーのあるお子さんに対し、原因食物の除去を基本とする「アレルギー対応食」の提供や、「詳細献立表」の配布を行っています。

対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は、学級担任または穂積小栄養士までお問い合わせください。

## 【給食は栄養のお手本です】

### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず

### 牛乳

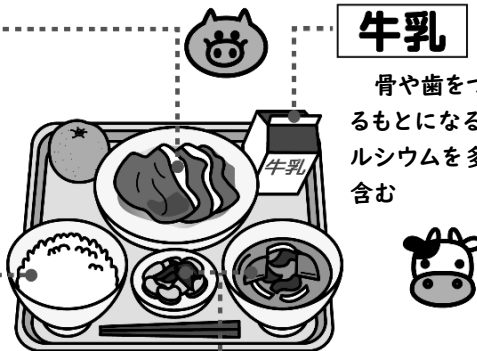
骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む

### 主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

### 副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物



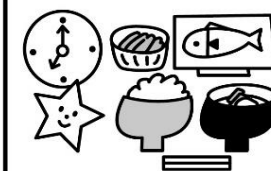
## 【朝ごはん食べていますか!】



朝ごはんをしっかり食べていますか?朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

## 朝ごはんを食べるための工夫

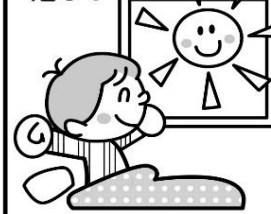
夕食は寝る2時間前までに済ませる



寝る前にお菓子を食べてり、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる



日中は元気に体を動かす



## ☆☆☆☆☆☆【ご家庭へのお知らせとお願い】☆☆☆☆☆☆

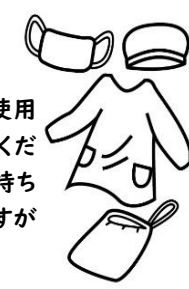
### 献立表

献立表を毎月配付します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にしてください。



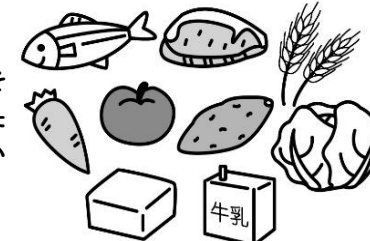
### 給食当番

給食当番の際はマスクを使用しますので、ご家庭でご用意ください。また、週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯や補修をお願いします。



### 給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思しますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



よろしくお願いいたします。

今年度も給食調理は、メリックス(株)が担当します。チーフをはじめ3人の社員が中心となり、7名で作業します。春休み中に、給食室の清掃等を済ませ、安全でおいしい給食を提供出来るよう、栄養士を含め、全員が「子どもたちのために」という気持ちで心を一つに、チームワークよく頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

毎日の給食を楽しみにしていますね♪  
ぜひ、ご家庭でも給食をお子様との話題にしてください。

