

# 食育 だより

平成28年4月19日 No.1

横瀬町学校給食調理場

今年も新しい学年がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちが元気に成長していくために、今年度も学校給食や食に関する指導を通して応援していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

楽しい学校生活を送るためには、健康第一！特に環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

## 学校給食とは？

学校給食は栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子どもたちの健康の保持増進や体位の向上を図ることはもちろん、現在は食に関する指導を効果的に進めるための教育的役割も担っています。

学校給食は、教育活動の一環として行われています。  
食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

### 学校給食の 目標



- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康の  
保持増進！



- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、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。

望ましい食習慣！



- 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。

社交性と  
協同の  
精神！



- 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。

自然の尊重！



- 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。

感謝の心！



- 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。

食文化への  
理解！



- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

社会のしくみを  
理解！



## ☆給食の献立内容について

### ①主食（米・パン・麺）

米飯 = 月・水・木・金（隔週）→ 埼玉県産米を調理場で炊飯しています。

パン = 火 → 秩父学給パンセンターで製造しています。

麺 = 金 月に2回（中華麺または、地粉うどん）

→ 深谷市の新吉製麺で製造しています。

### ②牛乳（200mL） = 成長期に必要なカルシウム摂取のためにほぼ毎日つきます。

→ 小鹿野町の戸田乳業で製造しています。

### ③おかず、デザート = 摂取基準の充足、食品構成、季節の食材、行事食、郷土料理、児童生徒の嗜好等に考慮しながら、献立を作成します。

## ☆学校給食費について

学校給食は、保護者のみなさまにお支払いいただく給食費によって成り立っています。給食費はすべて食材料の購入に使用させていただき、光熱水費、人件費等は町で負担しています。

1ヶ月の給食費は、小学校3, 800円、中学校4, 400円です。毎月12日に指定の口座より引き落としさせていただきますので、早めのご入金をお願いいたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

## ☆献立表と食育だよりについて

献立表は月末に、食育だよりは19日頃（食育の日）に配布します。

## 朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源となる食事です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳やからだがつっきりと目覚め、1日の活動を元気にスタートすることができます。また、生活リズムを整える働きもあります。

○早起きして、ゆっくり食べよう。

○ごはんやパンにおかずを組み合わせ食べて食べよう。