

だいすき

平成22年6月
岡崎市立六ツ美中部小学校

みどりのさわやかな季節になりました。子どもたちは、毎日あふれる笑顔でいっぱいです。そんな子どもたちの笑顔と健やかな成長を願って、「食育だより」を通して、おいしくて楽しい給食の情報や食品・栄養の話などの食に関する情報を発信していきたいと思えます。よろしくお願ひいたします。

さて本号では、岡崎の学校給食についてお知らせします。子どもたちの学校での食事の内容を知るとともに、ご家庭での食事の参考にしてください。また、給食の献立や食べたときの様子などを話題にあげ、食べることに関心を持つことができるようにお願ひします。

岡崎の学校給食



南部学校給食センターの概要

調理食数：約8000食
学校数：小学校 7校、中学校 4校
職員数：41人
(栄養士3人、調理員34人、事務員等4人)

給食費

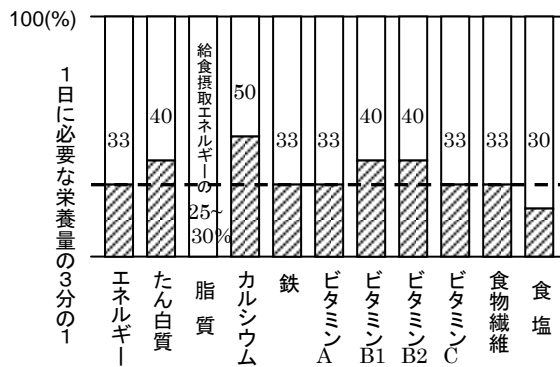
児童・生徒に必要な栄養素を確保するために使う、**食材料費**を給食費として決定します。1食あたり、小学校 240円・中学校 275円です。
給食を作るための光熱費、施設設備費、人件費は公費（国・県・市）負担となっています。

栄養

学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量の3分の1を摂取できるように配慮しています。

家庭でとりにくいカルシウムや食物繊維・ビタミン類は、必要量の約33～50%摂取できるようにしています。

《給食で満たすことができる栄養素の割合》



今日の給食、何か？

・・・「献立表」をご覧になれていますか・・・

実施日 特別献立	献立名	おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品
日 ／ 曜日		たん白質、ミネラルが多い 魚 肉 卵 牛乳 乳製品 海藻 豆腐	炭水化物、脂肪が多い 穀類 いも類 油類 砂糖 ごま	ビタミン、食物繊維が多い 野菜 果物 きのこ

献立表には、その日の給食に使う食品を、体の中での働きによって3つに分けて載せてあります。栄養のバランスがとれた食事をするには、3つのグループを組み合わせる必要があります。

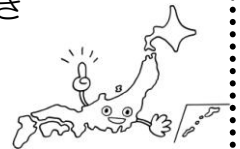




こんなことに気をつけて献立をたてています



- ① 旬の食材や地場産物など、いろいろな食品を幅広く使用しています。
- ② 安全でおいしい給食を作るため、良質で安全な食品を使用し、自然の味を生かしています。
- ③ かみごたえのある小魚や豆、根菜類などを使った、かみかみ献立を取り入れています。
- ④ 日本に昔から伝わる行事食や郷土食を取り入れ、食文化の伝承ができるようにしています。
- ⑤ 楽しい給食になるよう、リクエストランチを取り入れています。



正しいマナーで楽しい食事を!



4時間目の授業が終わると、いっせいに給食の準備が始まります。みんなで給食の配ぜんをし、友だちや先生と楽しい会話をしながら食事をします。そんな楽しい給食時間は、食事のマナーを学ぶ大切な機会でもあります。各学級で指導が行われていますが、ご家庭でも下にある食事のマナーを今一度見直していただき、ご協力をお願いいたします。

 <p>食事の前には手を洗う。</p>	 <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。</p>	 <p>はしやスプーンを正しく使う。</p>	<p>チェックしてみましょう! いくつできるかな?</p>
 <p>食器を手を持って食べる。</p>	 <p>食べ物を口の中に入れて まま、おしゃべりしない。</p>	 <p>よい姿勢で食べる。</p>	 <p>食事中は立ち歩かない。</p>

👑 食べることに集中できるようにしましょう

給食では、食べる時間が20分です。ご家庭でも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりしないで、食べることに集中できるような雰囲気づくりをしてみてください。

👑 食べ物を大切にすることを育てましょう

食べ物は、たくさんの人の手を通して作られます。感謝の気持ち、「もったいない」という食べ物を大切にすることを育てましょう。嫌いなものでも、全部残さず、一口でも食べることができるとよいでしょう。