

4月の給食だより

令和7年4月
宮原小学校
栄養教諭 岡安 樹

御入学・御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、宮原小学校の新年度がスタートしました。

学校給食は学校教育の一環です。栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友達と一緒にとりながら、「食」について学ぶ大切な機会となります。御理解と御協力をお願いいたします。



学校給食とは...

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ています。

脂肪のとりすぎを防ぐため、1食に占める割合が総エネルギーの25~30%以内になるよう献立を立てています。

主食（ごはん、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、素材そのもののおいしさを大切にします。

豆やいも類、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。



学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

公会計化に伴う学校給食費について

- *納付期限の日に口座から引き落とされます。徴収予定額については6月中旬ごろに各御家庭に郵送にて案内予定です。
- *給食費はとして負担いただくのは、これまでどおり食材料費相当分のみとなります。人件費、光熱費等は公費負担となります。

学校給食の変更に関する届出について

- *次に該当する場合は、食材発注の都合上、事由の生じる6日前（土日祝・年末年始除く）までに学校給食喫食内容変更届を提出する必要があります。
 - 食物アレルギー等により学校給食の全部を停止、牛乳停止または牛乳のみの提供となる場合
 - 停止していた給食を再開する場合
 - 傷病等により、学校給食を実施する日において6日以上欠食する場合
- ※期限内に提出がない場合は、学校給食費の減額処理や学校給食の提供ができなくなりますので、御承知おきください。

家庭とつながる学校給食

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

今日の給食は何かな？

給食の献立や、食べた感想をぜひ聞いてあげてください。

お子さんとのコミュニケーションのきっかけにもなります。



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。

練習もかねて、御家庭でぜひ手伝いをさせてください。



食べることに集中させましょう

給食では決まった時間内（約 20 分間）に食べ終えるよう指導しています。御家庭でも、遊びながらやテレビを見ながらといった「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心掛けてください。



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について折に触れて話してあげてください。

また、嫌いだからといって食卓に全く出さないのではなく、一口でも食べるよう促したり、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。



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう



★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い

おさんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

登校前に 毎日朝ごはん



献立表確認のお願い

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、乳児がもっとも多く、年齢が上がるると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



★保護者のみなさまへ

こんにちは。栄養教諭の岡安 樹（いつき）です。学校給食が、宮原小学校の子どもたちにとって、学校に行く楽しみの一つになってもらえたら嬉しいです。今年度もよろしくお願いいたします。

★お知らせ★

今年度も、(株)和三盆のスタッフ 13名で安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、衛生管理に十分配慮し、心をこめて調理にあたりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



今年度も 1年間
よろしくお願いいたします

