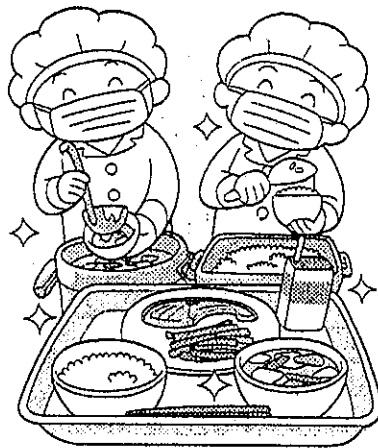


桜町小学校

給食試食会



令和元年5月28日(火)
11時30分~
ランチルーム


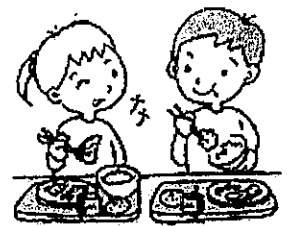


〈本日の献立〉

牛乳
ごはん
魚のピリ辛ソース
ごま酢がけ
わかめと豆腐のみそ汁

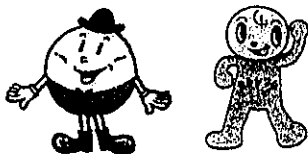
桜町小学校の給食

学校給食は、子供たちの心身の健全な発達に、教育上の役割が認められ、教育活動の一環として、行われています。

学校給食の目的 ～学校給食法より～

<p>食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も大きく改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定めています。</p>	 <p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</p>	 <p>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ための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p>	 <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p>
 <p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にする態度を養う。</p>	 <p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p>	<p>一汁三菜</p>  <p>⑥わ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。</p>	 <p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p>

学校給食の栄養



成長期は、特にバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、子供たちが1日に必要な栄養量のおよそ1/3をとれるようにしています。家庭ではとりにくいカルシウムやビタミン類は必要量の約1/2がとれるようにしています。

	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物 せんい g	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
低学年 (1・2年)	530	20	15~19	給食による 摂取エネルギー の25~30%	300	3.0	150	0.3	0.4	20	4
中学年 (3・4年)	640	24	18~22		350	3.0	170	0.4	0.4	20	5
高学年 (5・6年)	750	28	21~25		400	4.0	200	0.5	0.5	25	6

献立について

無添加の食品や低農薬の野菜や果物を使用するなど、安全でおいしくを心がけています。

主食・ ・ ごはん、パン、めんなどがあります。
ごはんは、国産米のみ使用しています。



牛乳・ ・ 牛乳は特に発育盛りの子供に欠くことのできないたんぱく質・カルシウム・
ビタミンB₂を豊富に含んでいます。毎日給食に出しています。

おかず・ ・ 栄養的なバランスを考え、いろいろな食品を組み合わせ、料理の形も変えるよ
うに献立を工夫し、季節の果物を添える日もあります。



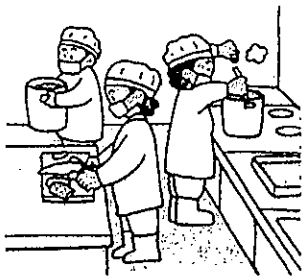
※豆・魚類・小魚・海草・きのこ・種実類（ごま・ナッツ類）等の
摂取目標が増え、献立に多く登場しています。



給食づくりで心がけていること

- ・安全な食品を使用すること…野菜・果物・肉は国産、減農薬の野菜・果物の使用など
…ウインナーやハム、練り製品(ちくわなど)は無添加のものを使用しています。
…化学調味料は一切使用していません。

- ・手作りをすること…ゼリーやハンバーグ、ギョウザなど全て学校で作っています。
…だし(けずり節)・スープ(豚骨・鳥がら)をとっています。
…カレールウやホワイトソースも学校で作っています。



- ・衛生管理をしっかりすること…食中毒予防のために作業や献立を工夫しています。
…日常点検による作業チェック、料理の中心温度のチェック等行っています。

- ・塩分・糖分・油脂類をなるべく控えるようにすること…うす味に慣れてもらうように

- ・様々な食品や地場産物などを多く取るようにすること



…日本の伝統的な料理・東京都産の野菜や島の魚(さば、とびうおなど)を取り入れて
います。



ご家庭へのお願い

お子様の今の時期が、一生続く「食べること」の基盤になります。
食事が楽しいものになるようにご協力をお願いします。

〈はしを正しく持てるようにしましょう。〉

はしを正しく持っていますか？

正しいはしの持ち方ができていない子もいます。小学生のうちには正しいはしの持ち方を身に付けさせてください。大人になってからはなかなか直りません。

〈好き嫌いをしないで、何でも食べられるようにしましょう。〉

子供が嫌いだからという理由で、嫌いな食材が食卓に上がらないというのは、子供の食生活に偏りが生じます。偏った食事を続けていると肥満や体調不良、そして生活習慣病にも繋がってきます。健康のためにも、多種類の食材をバランス良く食べさせましょう。

体の成長、そしてエネルギー源となるのは主食であるごはん（米）です。しっかり食べさせましょう。

〈20分くらいで食べられるようにしましょう〉

給食の時間は約20分です。よく噛んで時間内に食べられるようにさせてください。友達のおしゃべりは楽しいですが、話に夢中になりよく噛まないで飲み込む、口に食べ物を入れながら話す、など悪い食事マナーにも繋がります。食事の時は楽しみつつも、集中して食べられるようにしましょう。桜町小学校の給食時間は、もぐもぐタイムがあります。放送委員会の放送中に音楽が5分間流れている間は「しゃべらずによく噛んで食べる」というルールを作っています。

**本日は給食試食会に
ご参加いただきありがとうございました。**