




## ご入学 ご進級 おめでとうございます

4月9日には入学式を迎え、元気な新一年生が入学してまいります。新しい仲間と、楽しい学校生活がおくれるよう、安心安全でおいしい給食を目指してまいります。4月の給食だよりは、学校給食について説明します。

### 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>食育基本法が成立したのを受け、学校食育法も改正されました。学校給食では7つの目標を定めています。</p> 

### ●和良比小学校の給食

○単独調理場方式	
○食数	945食
○1食単価	373円
○食器	PEN樹脂食器
☆浅皿・飯椀・汁椀の3種類です。	
☆花柄の入った浅皿・飯椀と緑色の汁椀のPEN樹脂食器を使っています。	
○調理員	協立給食株式会社 10名

### ●栄養量について

○給食の献立は、中学年の栄養価を基準に作成しています。

○1日の食事でも不足しがちなカルシウム・鉄・ビタミン類について特に考慮しています。

区分	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				食物繊維 g	食卓相当量 g
						A μg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
低学年	530	摂取エネルギーの13%~	摂取エネルギーの20%~	290	2	160	0.3	0.4	20	4以上	1.5未満
中学年	650	13%~	20%~	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0未満
高学年	780	20%	30%	360	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上	2.0未満

### ●献立作成にあたって気をつけていること

#### ①安全でおいしい給食

- ・良質で安全な食品を選定することを心がけています。旬の食材や地場産物を積極的に活用しています。
- ・野菜などは十分に洗浄・消毒し、衛生的に扱っています。
- ・加熱は中心温度計ではかり、中心部まで火が通っていることを確認しています。
- ・細菌検査（検便）や毎日の健康チェックにより、調理従事者の健康管理を行っています。



#### ②栄養量を満たす

- ・学校給食摂取基準をもとに毎食必要な栄養が摂れるように考えています。
- ・肉類に偏りがちな食生活を見直し、特に不足しがちな野菜・大豆・大豆製品・いも・魚類を多くとるように心がけています。

#### ③食文化への理解

- ・季節に合わせた行事食や郷土料理、外国の料理など幅広く取り入れています。



### 衛生的な給食時間にするために

給食は、クラスの仲間と一緒に食べます。協力して準備をし、食事のマナーを守って食べる必要があります。また、家庭からランチョンマットを持参し、使用します。毎回洗濯したランチョンマットを持たせるようにしてください。

※今年度の給食だより「いただきます」は、「行事食・地場産物紹介」についてお知らせします。