

# 給食だより NO. 1



平成22年4月15日(木)発行  
 昭和女子大学初等部給食室

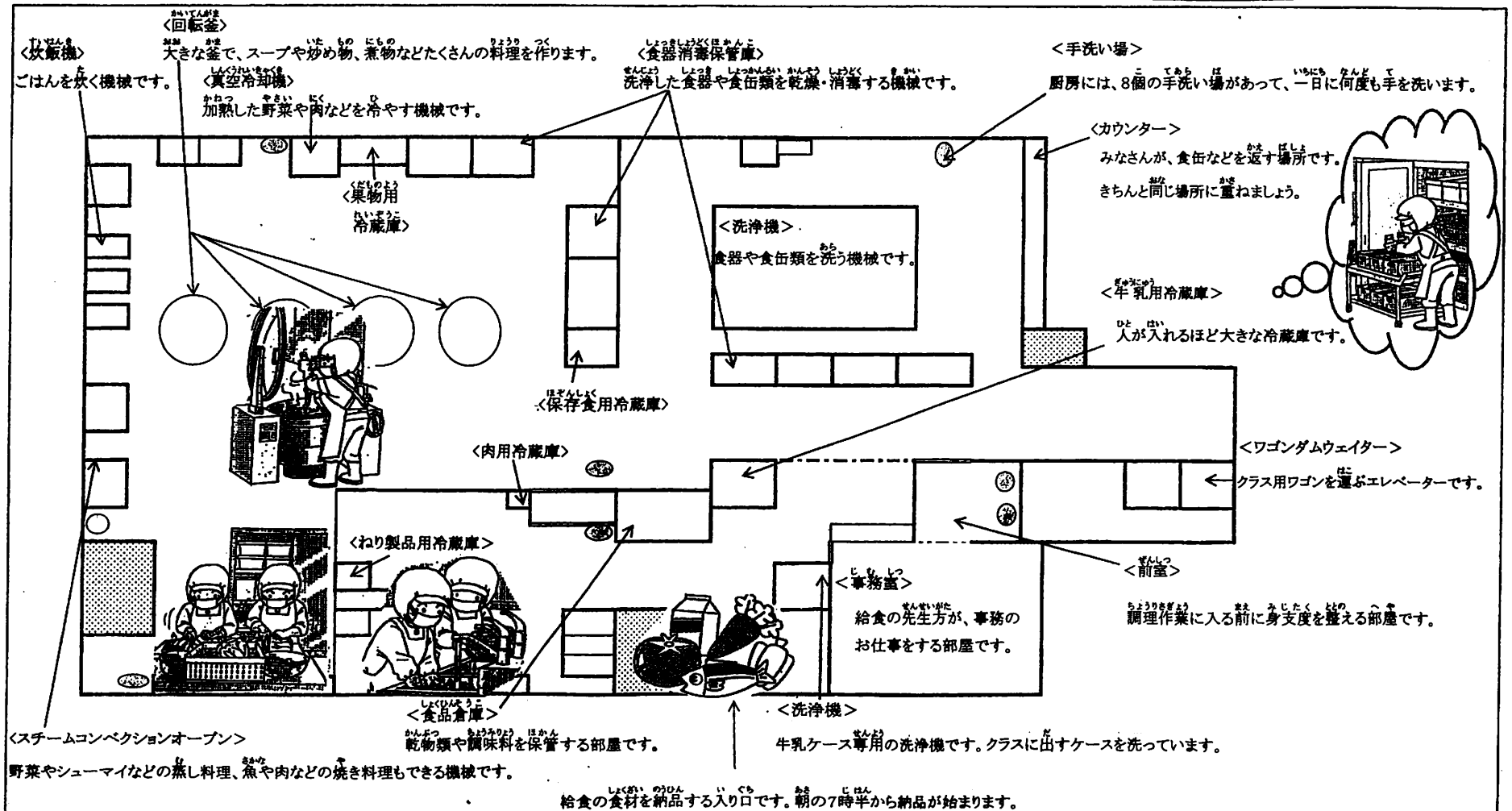
希望に満ちた春、108名のかわいい1年生を迎え、新年度がスタートしました。  
 給食は8日(木)から始まりましたね。1年生の給食も5月13日(木)から始まります。  
 楽しみにしてください。  
 4月の給食だよりでは、初等部の給食室について紹介します。

- ☆次のことがらに気をつけて楽しい給食にしましょう。
- ・ 食事前に手をせっけんでよく洗い、清潔なハンカチを使ってふきましょう。
  - ・ 給食当番は、清潔なエプロンをつけて、髪の毛が食べ物に入らないようにきちんと帽子をかぶりましょう。マスクも忘れずにつけましょう。
  - ・ ワゴンルーム前にある見本をよく見て、正しい食器の置き方、盛りつけのし方、盛りつける分量をおぼえましょう。
  - ・ 心をこめて「いただきます」、「ごちそうさま」を言しましょう。
  - ・ 仲良く楽しい雰囲気でおべましょう。
  - ・ 後片付けは、みんなで協力し合って行いましょう。



みなさんの給食を作っている厨房にはどんな機械があるのでしょうか。

12人の人がランチルームの下にある1階の厨房で初等部と幼稚園あわせて約800食の給食を作っています。



## <おうちの方へ>

昭和小学校の給食についてご理解いただくとともに、ご家庭での食事をもう一度見直してみてください。

### 学校給食の目標 (学校給食法第二条に記載)

1. 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい習慣を養うこと。
2. 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。
3. 食生活の合理化(※)、栄養の改善及び健康の増進を図ること。
4. 食糧の生産、分配、消費について、正しく理解に導くこと。

※食生活の合理化・・・たくさんある食生活・食環境の情報の中から、健康になるために自分に適したものを選択して効率よく取り入れていくこと。

「学校給食の目標」をもとに、昭和小学校では次のことを目標としています。

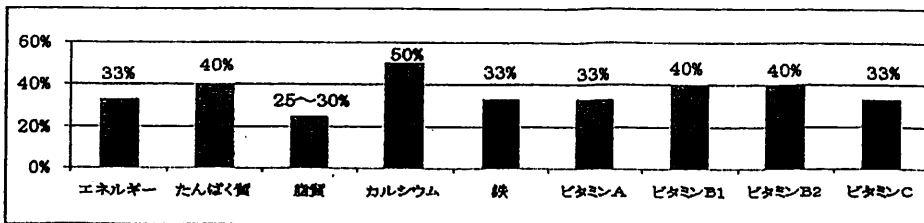
### <初等部の学校給食のねらい>

1. 社会性の養成・・・みんなで楽しく食べることの大切さを学ぶ。
2. 仲間意識の形成・・・みんなで同じものを食べることによって子どもの心は安らぎ、安心感・親近感が育てられる。
3. 正しい食習慣の確立・・・食事前の手洗い・配膳・食事姿勢・マナー等を身につける。
4. 丈夫な体の育成・・・好き嫌いせず何でも残さず食べることによって健康を増進し、体力の向上を図る。

### <学校給食の栄養価について>

学校給食では、子どもが1日に必要な栄養量の1/3を目安に、また、家庭でとりにくいカルシウムは、1日に必要な栄養量の1/2以上摂取できるように献立を作成しています。

<児童の一日に必要な栄養量に対する給食の割合>

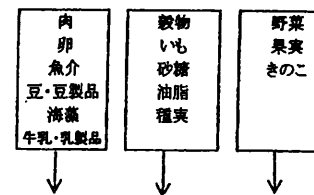


## <献立予定表について>

献立予定表では、毎日の献立名とともに、材料名・栄養量をお知らせしています。材料名は、体内での役割別に3つのグループに分けて書いてあります。栄養量は一日の所要量のうち、給食で摂取できる割合を円グラフで示してあり、全学年同じになります。その下の熱量(kcal)、たん白質(g)、脂質(g)の数値は、高学年(5・6年生)の摂取量です。低学年(1・2年生)の摂取量は高学年の8割、中学年(3・4年生)は9割の値になります。また、ごはん、パン、麺の量は学年によって変えています。

	ごはん	パン(粉分量)	麺(うどんの場合)
低学年	100g	40g	180g
中学年	120g	50g	180g
高学年	140g	60g	220g

円グラフの白い部分が1日の所要量に対して足りない栄養量の割合なので、朝・夕のご家庭の献立を考える際に参考にさせていただければと思います。



日・曜	献立名	材料名			熱量 たん白質 脂質
		血・肉・腎 となるもの	芳・糖 となるもの	体の調子を 整えるもの	
10/19	ごはん 牛乳 焼きちくわの じよ煮 よくばりサラダ	牛乳 ちくわ 豚肉 ひじき 昆布 わかめ	米 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	かぶ さやえんどう 人参 しいたけ こんにやく 人参 さやいんげん スイートコーン	610kcal 24.9g 16.2g
月 ★	お餅りんご			お餅りんご	4の2 5の3 6の2

じよ煮は、焼きちくわに片栗粉をまぶして野菜と一緒に煮た煮物です。

\*今年度の目標「自分でできることは、自分でします。」にあわせ、校長先生から「水曜日のお弁当は自分で作りましょう」というご指導を子どもたちは受けています。お弁当の全てを初日から作るのではなく、弁当を一切作ったことがないという人は、ごはんを弁当箱につめる、梅干しをのせる、など誰でもできることから始めてみましょう、ということです。自分のお弁当に自分が全く関わらず、ただ食べる人になるのではなく、自分にできる範囲で自分の食に関わりましょう、というのが校長先生のご指導の主旨です。

給食部では、毎回の給食日より献立表などで、簡単にできる旬の料理のレシピを紹介しています。ぜひ、お読みいただいてお子様とのお弁当づくりなどにご活用ください。