

食育だより

4月

令和5年4月

鹿児島市立紫原小学校

～毎月19日は食育の日～



新年度が始まり、2週間が過ぎました。新しい学年、学級に少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。学校生活を充実したものにするためには、何よりも健康が大切です。栄養のバランスがとれた食事、適度な運動、十分な休養（睡眠）をきちんととることを心がけましょう。

～人を良くすると書いて「食」～

「人を良くすると書いて『食』」と言われます。「食」という漢字そもそもの成り立ちとは違いますが、食べ物や食べ方が大切であることを表現してあると感じられます。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校 給食の 目標



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこと
ができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

* 学校給食の内容

・1日に必要な栄養の1/3を補います。

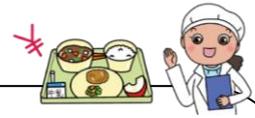
・おかずやごはんの量は、低・中・高の学年別で決まっています。

<p>パン(月・水)</p> <p>○週2回</p> <p>○低・中・高(40・50・60g)</p> <p>○給食用の配合割合がある</p> 	<p>ごはん(火・木・金)</p> <p>○週3回</p> <p>○低・中・高(70・80・90g)</p> <p>○100%県内産の米</p> <p>○委託炊飯</p> 
<p>おかず</p> <p>○様々な食材を使用 (苦手な食べ物、季節の食べ物など)</p> <p>○郷土料理や行事食、かむことを意識した献立</p> <p>○衛生面に配慮</p> 	<p>牛乳</p> <p>○1本200ccの普通牛乳</p> <p>○1本で200mgのカルシウム</p> 

～今日の給食はどうだった?～

毎日の給食をぜひお家でも話題にしてください。「知らないものが出た」「いまいちだった」などいろいろな感想があると思います。「おいしかったよ」と毎日の会話がはずむように給食作りに努めていきます。

お家の方へお願い



○献立表・食育だよりを御活用ください。

- * 給食のレシピ等をのせることもあります。参考になればうれしいです。
- * おはしの日の確認もお願いします。



○給食着の衛生に御協力ください。

- * 給食当番の児童は週末に持ち帰ります。給食着を洗濯して、衛生的に保つためにアイロンがけまでお願いします。



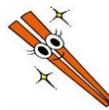
○給食費の返金の有無について御理解ください。

- * 学校行事により給食を停止する場合は、減額徴収します。
- * 台風等により給食を停止する場合は、別日の給食費に充当します。
- * インフルエンザ等の学級閉鎖や感染症の自宅待機による返金はできません。
- * 入院等で長期欠席をする場合は、担任に御連絡ください。後日、返金の調整をします。

～献立表をチェック!～



①のところに、その日の給食のメニューが、書いてあります。



おはしの準備が必要な日があります。③のところで確認します。

3

2

献立名		1	2	3	4	
		① サフランライス シーフードドリア ③ ほうれん草ソテー	① はし 小豆和菓子パン ② ☆親子うどん ③ きんぴら大豆 ④ のおヨーグルト	① はし ごはん ② いわしのかほ焼き ③ のっぺい餅 ④ ② 節分豆	① はし 麦ごはん ② 岩持汁 ③ ひじきと田作り のつくだに	
料	① 血や肉や骨になる ② 体の調子を整える ③ エネルギーになる	① 朝ごはん ② 朝ごはん ③ 朝ごはん	牛乳 ②とりにく えび いか ②あさり チーズ ②ぎゅうにゅう ③ウィンナー ②にんじん たまねぎ ②しめじ パセリ ③ほうれん草 コーン ①こめ ②じゃがいも ②こむぎ マーガリン ②なまクリーム ③あぶら ①カワハク ②わか ③塩 醤油 ②こしょう コffee ③塩 醤油	牛乳 ①チーズ ②とりにく たまご ③だいず ④のおヨーグルト ②にんじん ②ねぎ ③いも	牛乳 ②いわし ③とりにく あぶらあげ ④だいず	牛乳 ②鮭 やき豆腐 みそ ③ひじき いりこ こんぶ ③かつおぶし
その他・調味料等						
エネルギー		649kcal/24.7g				



食べ物は、体の中での働きによって、
 ・「おもに血や骨になる」
 ・「おもに体の調子を整える」
 ・「おもにエネルギーになる」
 の3つの仲間に分けられます。
 その日の給食の食べ物がどの仲間か、②のところを見るとわかります。