

給食だより 4月号

令和5年4月12日
横浜市立牛久保小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。希望にみちた新学期がスタートしました。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「給食」や「食育」に関する情報を発信していきたいと思っております。献立の内容は「学校給食基準献立予定表」でご確認ください。学校給食基準献立予定表は、『(公財)よこはま学校食育財団』のホームページでもご覧いただけます。(https://ygs.or.jp)

4月の基準献立について

☆初めて学校給食を経験する1年生が食べやすく親しみやすい献立を取り入れました。

準備や配膳、片付けの時間、食べやすさを考慮した献立にしました。給食を通して、食の経験が増えていくように支援していきます。

☆春を感じられるように、旬の食材を取り入れました。

○糸みつば(21日:親子煮)

○さわら(25日:さわらのあんかけ)

○ばんかん(28日)*かんきつ類です。

*ばんかん(晩柑)とは、遅い時期(1月から5月頃)に出回るかんきつ類の総称です。

○キャベツ(サラダやあえもの、スープなど多くの献立に使用しています。)

自分で皮をむいて
食べられるように
ご家庭で練習して
おきましょう。

★牛久保小では横浜市内産・都筑区内産の野菜を使用しています

都筑区は、横浜市内でも有数の農業の盛んな区です。農家戸数は横浜市18区中第1位、農地面積は第2位です。牛久保小学校では、地元でとれた新鮮でおいしい旬の野菜や果物などを独自に取り入れています。

4月は、こまつな・キャベツを使用する予定です。

ご家庭へのおねがい

★毎日、給食袋には次のものを入れてください。

①給食帽子 ②口ふき用のタオル ③ランチョンマット(大きめなハンカチ等でも可) ④マスク

※給食当番でない児童も給食帽子・マスクを着用します。(衛生管理の観点から)

※ランチョンマット等は45cm×35cmくらいの大きさで、毎日清潔なものをご用意ください。

★給食当番の児童は、金曜日に「白衣」を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけをお願いいたします。忘れずに、月曜日に持たせてください。また、ボタンのとれやほつれ、ひもやゴム等も見てください。補修が必要な場合は、ご家庭でお直しいただくと大変助かります。今年度も、子どもたちが気持ちよく給食当番ができますよう、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

牛久保小学校の給食室から

*給食調理業務を委託しています。

牛久保小学校の給食室で、安全でおいしい給食を作ってくださるのは、牛久保小学校を担当して13年目となる株式会社「藤江(ふじのえ)」のみなさんです。給食に従事するものは毎月2回細菌検査を実施しております。また、毎日の健康観察を記録し、体調が優れない場合は調理に従事しないようにしています。

【業務責任者】1名 【業務副責任者】1名 【従事者】他9名

約600食を調理します。1年生～3年生・個別支援級は、教室の近くまでワゴンやコンテナで調理員が運搬をしています。4年生以上は、給食室まで取りにきます。返却は全学年、給食室まで戻します。

裏面もあります。ぜひご覧ください。

学校給食の栄養量

文部科学省で定める「学校給食摂取基準」をもとに、横浜市の栄養教諭・学校栄養職員が基準献立を考えています。学校給食摂取基準は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」を参考とし、児童の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量として算出されたものです。

【児童一人一回当たりの学校給食摂取基準】

区分	基準値		
	6～7歳	8～9歳	10～11歳
エネルギー (kcal)	530	650	780
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満
カルシウム (mg)	290	350	360
鉄 (mg)	2	3	3.5
ビタミンA (μg RE)	160	200	240
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	25	30
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上
マグネシウム (mg)	40	50	70
亜鉛 (mg)	2	2	2

給食1食分で、児童1日に必要な量の33%が摂取できることを基準としています。**不足しやすいビタミンB1、B2、鉄は40%、カルシウムは50%**摂取できるように献立をたてています。**食塩相当量は1.5～2g未満となりま**す。だしや素材の旨味を生かし、薄味でもおいしい給食作りを目指していきます。
*塩は小さじ1杯で5gです。
*しょうゆ大さじ1杯の塩分量は2.6gです。



☆横浜市の学校給食の内容

主食(ごはん・パン)

週3～4回ごはんがでます。「日本型の食事」(和食)を多く取り入れています。白いごはんだけでなく、**ビタミン・無機質・食物繊維**をたくさん含む「**麦ごはん**」、「**はいがごはん**」を多く取り入れています。米飯業者が炊いて、各クラスの必要量が保温容器に入られて学校に届きます。精白米、胚芽米、大麦すべて国内産です。

週に1、2回程度パンがでます。輸入小麦粉に国内産小麦を20%混ぜたブレンド粉を使用しています。栄養価に合わせて、低・中・高学年ごとに大きさが違います。

牛乳

ほぼ毎日牛乳がつきます。牛乳は、成長期の小学生には欠かせない栄養素のひとつ**カルシウム**が豊富です。牛乳1本で給食1食に必要なカルシウム量の3分の2がとれます。はっこう乳に代わることもあります。

おかず

毎日2～3種類(基本は主菜・副菜・汁物の3品)を組み合わせて献立をたてています。季節の食材をはじめ、さまざまな食品を取り入れるように工夫しています。そのほかに、果物、チーズやヨーグルト、ゼリーがつくこともあります。汁物や煮物は削り節や昆布のだしを生かして調理しています。

また、カレーやシチューのルー、ふりかけ、ドレッシング、納豆のたれは、すべて給食室で調理しています。

***給食物資の詳細は、公益財団法人よこはま学校食育財団のホームページをご覧ください。** (<https://ygs.or.jp/>)

給食のレシピも多数掲載されています。ご家庭の食事の参考にしてみてください。