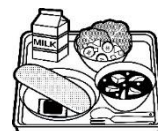




新年度がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

子どもたちは新しい学年での生活にやる気と期待を膨らませているのではないのでしょうか。

今年度も安全でおいしい給食づくりを通して、子どもたちの健やかな成長をお手伝いしていきたいと思っております。また、毎日の給食の時間を中心に、教科学習と関連した食育も進めていきます。ご理解ご協力をお願い致します。



笠間小学校の給食について

学校給食ってなあに？

学校給食は、ただのお昼ご飯ではありません。文部科学省が定める「学校給食法」に基づき、学校教育活動の一環として実施されています。給食は「生きた教材」といわれ、子どもたちが大人になったとき、健康を考えた食事をするお手本になるように考えて作られています。つまり、どんな食べ物を、どのぐらい、どのように食べればよいかを教えてくれる教科書なのです。他にも、食べ物の栄養や食事のマナー、給食を通して築く友達との絆など、給食時間を通して様々なことを学んでほしいと思います。

学校給食基準献立表の見方

横浜市では全市統一献立(基準献立)を実施しています。

毎月ご家庭に配布される献立表では、その日の給食で使用される食品と、一人分の使用量を確認することができます。

※使用量は基準になる中学年の量を示しています。

低学年は約 0.8、高学年は約 1.2 をかけた量になります。

※食物アレルギーをお持ちのお子様は、おかずや使われている

材料を、献立表を見て確認してください。食物アレルギーがありましたら、栄養教諭または担任にお知らせください。

13 麦ごはん 牛乳		ツナそぼろ	
●ツナそぼろ			
まぐろ(煮物)	25	木綿豆腐	20
まぐろ(煮物)	20	豚肉	10
にんじん	15	じゃがいも	15
しょうが	0.5	だいこん	15
しょうゆ	2	にんじん	8
砂糖	1.3	ごぼう	8
みりん	0.3	ねぎ	6
酒	1	ごま(つな)	6
		こんにゃく	10
		液色(みそ)	6.5
		赤色(みそ)	2
		練り節・水	110

エネルギー 633kcal たんぱく質 27.5g

給食の食材について

横浜市の学校給食で使用する食材は、「公益財団法人 よこはま学校食育財団」が一括購入し、業者を通して学校へ納品されます。行事に合わせた献立など、笠間小学校独自で食材を購入することもあります。今年度も地場産の野菜等を随時取り入れたいと考えています。

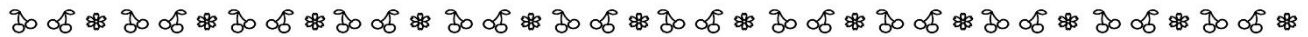
食育だより・ぱくぱくだよりについて



健康的な食生活について、そして給食についてより理解を深めていただくために「食育だより」を発行していきます。食に関するいろいろな情報を発信していくので、ぜひお子様と一緒に読んでいただきたいと思います。また子どもたちには、当日の給食の献立のポイントや食べ物の知識が詰まった「ぱくぱくだより」を出していきます。

給食のスタッフを紹介します！

本校は昨年度に引き続き、ハーベストネクスト株式会社（通称ハーベスト）に給食業務を委託しています。ハーベストの社員3名とパート職員9名、栄養教諭長澤沙弥香で532食の給食を作ります。横浜市統一基準献立に加え、季節の食材や地場産物を使用した独自献立・バイキング給食なども充実させていきたいと考えております。献立変更をする際は、この「食育だより」にてお知らせしますので、ご確認ください。



ご家庭へのお願い ～給食が始まったら～

🌸 給食袋の用意

給食時にはマスク、帽子、口拭き用ハンカチを使います。毎日、給食袋の中にマスク（給食用の清潔なもの）、帽子、きれいなハンカチを入れて持たせてください。

※マスク、帽子、上履きを忘れると給食室に入ることができません。

※マスク・帽子を忘れた場合は、貸出しが可能ですが、必ず返却してください。マスクは新しいもので返却をお願いします。また、帽子には必ず中央部分に大きく記名をしてください。



🌸 給食当番の白衣について

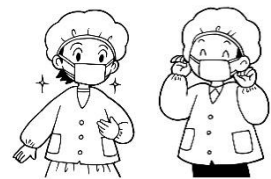
お子さまが給食当番になりましたら、週末に白衣・袋を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをして、翌週の初めに持たせるようお願い致します。

アイロンがけは殺菌効果もありますので、感染症対策のためにも、特にアイロンがけをお願い致します。白衣のボタンの取れ、袖のゴムの切れなどがありましたら、補修をお願い致します。補修用のボタン等は学校で用意していますのでお知らせください。



🌸 給食当番になったら

つめは短く切っておいてください。また、髪の毛が長いと帽子に入れにくいようです。髪を結ぶようお願いいたします。



🌸 食事に集中できるように・・・

給食時間は、準備・片付けを含めて45分間です。短い時間でも集中して食べられるよう、ご家庭でも心がけてください。



🌸 食事のマナーについて

普段食事をしながら、食事の基本的なマナーを教えてください。給食でも指導をしますが、3度の食事のうちの1回に過ぎません。子どもたちにとっても、その場で教わることでわかりやすく身に付きます。よろしくお願い致します。

例えば・・・①お箸の持ち方・使い方に注意する ②食事にふさわしい話をする

③姿勢をよくして食べる ④食器を手を持って食べる ⑤途中で立ち歩かない など

4月の献立について

- 初めて給食を経験する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。
(ハンバーグてりやきソース、肉じゃが、生揚げのそぼろ煮、ツナそぼろ、パンネートソース)
- 春を感じられるように、旬の食材を取り入れました。
(さわら、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、みつば、パセリ、晩柑、じゃがいも、わかめ)
- 食物アレルギーに配慮し、特定原材料を使用しない米粉ドライカレーを取り入れました。

独自献立(献立変更)などのお知らせ



○4月23日(木) 3、4年生のごはんは、学校のお釜でごはんを炊いて提供します。

○4月27日(月) 「きびなごフライ」を「魚のから揚げ」に変更します。
使用食材は、一人あたり きびなご(45g)、でんぷん(1g)、米粉(1g)、揚げ油(5g)、青のり(0.06g)、食塩(0.12g)です。
※のり塩をふった魚のから揚げを実施します。

食育で育てたい6つの力

学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。文部科学省『食に関する指導の手引』『学校給食実施基準』、そして地域の教育委員会で決めた方針にそって、食育にふさわしい給食を作ります。学校の食育はおもに次の6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「三つの柱」で育てていくことを目指しています。

食事の重要性

食事をすることは楽しく
心を豊かにしてくれることを感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、
興味をもって食べる



食品を選択する力

知識や情報をもとに、
自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の
仕事ぶりを知り、身近に感じる



社会性

食を通して、協力し
人のことを思う優しさを育む



食文化

地域ごとの多様性や豊かさ
を知り、大切にする



～給食のこだわりを紹介します～ Part1

◆ ご飯・・・週 3.5 回

- ・日本人が昔から食べ続けてきた、主食の米を中心とした和食の良さを子どもたちに伝えていくため、ご飯の回数は原則週 3.5 回となっています。白飯以外にも、胚芽ご飯、麦ご飯、茶飯、赤飯などがあります。

◆ パン・・・週 1.5 回

- ・食パン、コッペパン、丸パン、はいがパン、ロールパン、ぶどうパン、黒パン、チーズパン、ソフトフランスパンなどがあります。
- ・あげパンは、給食室でパンを揚げて作ります。



◆ 飲み物

- ・ほとんど毎日牛乳がつきます。(牛乳には成長期の小学生には欠かせない栄養素のひとつのカルシウムが豊富で、吸収率も良いためです。)
- ・献立によっては、プルーン発酵乳が出ることもあります。



◆ おかず

- ・煮物、蒸し物、揚げ物、炒め物、スープ、シチュー、サラダ、和え物など毎日 2～3 種類のおかずを組み合わせた献立にしています。本校にはスチームコンベクションがあるため、焼き物（グラタンや焼き魚）も提供することができます。



◆ 給食で使う油

- ・アレルギーや遺伝子組み換えなどの安全性を考え、米油を使用しています。

◆ だし

- ・和風のだしは、かつお節、昆布、煮干しを使ってとっています。
- ・洋風や中華風のスープは、献立によっては豚骨からだしをとることがあります。(朝から時間をかけてじっくり煮出します。)

★地産地消★

- ・日々の給食物資ができるだけ地産地消となるよう納入業者に依頼をするなど、地産地消を推進しています。また、年に 1 度、市一斉で市内産野菜を給食に使用しています。本校では地産地消の取り組みとして、横浜産の野菜を JA から仕入れて給食に使用しています。

はま菜ちゃん

