

# 給食だより



下野市立石橋小学校

希望に満ちた春、新学期がスタートしました。学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を子ども達に提供することにより、子どもの健康の保持増進、体位の向上を図っています。また、栄養補給だけでなく、「生きた教材」として、給食時間はもとより、各教科や特別活動の時間において活用され、学校における食育を推進していく中で中心的な役割を担っています。

## 牛乳



栃木県産の牛乳が毎日出ます。牛乳には、成長期の血液や筋肉、骨などを作る上で必要な、たんぱく質、カルシウムが効率よく含まれています。

## 石橋小学校の給食



## おかず



焼く、揚げる、煮る、蒸す、炒める、汁物など、バラエティに富んだ料理を考えています。その中で、いろいろな食品や味を経験したり、楽しんだりすることができるように工夫しています。



## 主

## 食



米は下野市産のこしひかりを給食室で炊いています。パンは、栃木県産の小麦「ゆめかおり」を使用し、主食としておかずにあうように、添加物を控えています。栃木県産「あさひの夢」を原料にした米パンが出ます。主食は、低学年、中学年、高学年で量に差をつけています。

### ☆給食の献立はこんなことに気をつけてたてています☆

#### 1 いろいろな食品を幅広く使用

- 旬の野菜や果物、地場産物（地元でとれる物）を取り入れるようにしています。
- 栄養バランスや食品の組み合わせを考えた献立を立て、様々な食品を体験できるようにしています。

#### 2 安全でおいしい給食を

- 良質で安全な食品を選んで使用しています。
- 加熱調理を基本とし、食中毒防止に配慮した献立作りをしています。



#### 3 生活習慣病予防に配慮

- 国が定めた基準値をもとに、脂肪、塩分などをとりすぎないようにしています。
- 「和食」を多く取り入れていきます。

#### 4 かみごたえのある食品を

- よくかんで食べる習慣がつくように、豆や小魚、根菜類を献立に取り入れるようにしています。
- ※よくかむことは、あごの発達や歯並びをよくし、肥満防止や、むし歯予防に役立ちます。

#### 5 食文化を伝える

- 日本に昔から伝わる伝統的な料理や郷土料理、行事食などを取り入れています。
- 外国の料理も取り入れ、国際理解のための工夫をしています。

#### 6 楽しい給食に

- セレクト給食やリクエスト給食、人気の料理やデザートなどを取り入れ、給食が楽しみになるようにしています。



#### 《保護者の皆様へ》

☆毎日、マスク、清潔なハンカチ、給食のお盆より大きめのランチマットを持参させてください。

☆給食当番になりましたら、清潔なエプロン、頭おおいを持参させてください。

☆給食調理は、委託業者の調理員8名で調理、配食を行っています。衛生管理を徹底し、おいしい給食になるよう、努めていきます。

★栄養教諭より：味覚が発達する時期のみなさんに、食材本来の味を味わって、食経験を高めてほしいと思っています。給食では、初めて食べる料理も出しますが、「何でも一口は食べてみよう」「よくかんで食べよう」とお声かけくださるとありがたいです。よろしくお願ひします。

約 27 cm



