

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、栄養のバランスが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。

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。

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。

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。

☆給食の献立はこんなことに気をつけてたてています☆

<p>1 いろいろな食品を幅広く使用</p> <ul style="list-style-type: none"> 旬の食べ物や地産物（地元でとれる物）を取り入れるようにしています。 栄養の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。 	<p>2 安全でおいしい給食を</p> <ul style="list-style-type: none"> 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、食中毒の防止に配慮した献立作りをしています。 	<p>3 生活習慣病予防に配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> 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ます。
<p>4 かみごたえのある食品を</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>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。</p>	<p>5 食文化を伝える</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	<p>6 楽しい給食に</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。

給食の時間には次のことを守りましょう

- *身支度を整えましょう。衛生に気をつけましょう。**
 - 給食当番は身支度を整えます。髪の毛が頭おおいから出ないように気をつけましょう。
 - 手のひら、手のこう、指のすきま、手首など洗い残しがないようにきれいに洗い、きれいなハンカチで手をふき、配膳の前に消毒します。
- *食事のマナーを守りましょう**
 - 命をいただいている事を理解し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを感謝の気持ちを込めて言います。
 - 姿勢を良くし、いすにきちんと座ります。食器やはしなどは正しく持って食べます。食器はていねいに扱います。
- *よくかんで、残さず食べましょう**
 - 学校給食では、初めて食べる料理や食材も多くあるので、苦手だと思物もあると思いますが、まずはひと口食べてみましょう！
 - 給食の量は、個人差はありますが、その年齢が必要とされる食事の量となっています。食べられる量を配膳し、よくかんで食べましょう。

《保護者の皆様へ》

- ①毎日、マスク（予備も数枚お願いします）、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。
 - ②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。
- *ランチマット、エプロン、頭おおいは、金曜日に持ち帰りますので、洗濯をお願いします。週の途中で汚れた時は持ち帰ります。
- ☆給食調理は、委託業者の調理員8名で行っています。衛生管理を徹底した上で、手作りにこだわり、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、様々な料理を味わうことにより、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るとありますが、「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。よろしくをお願いします。

