

# かめかめへ

※食育だより※

令和5年4月..進級号..  
ふじみ野市学校給食センター



## こ入学・ご進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子供たちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願いします。

### 学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

〔「学校給食法」第2条より〕

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

### 給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<p><b>食事の重要性</b></p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p><b>心身の健康</b></p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p><b>食品を選択する能力</b></p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p><b>感謝の心</b></p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p><b>社会性</b></p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p><b>食文化</b></p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

## ふじみ野市の給食の特色

～こんなことに気をつけています

### 食材

化学物質や食品添加物等をなるべく使用しない。地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



### 献立

季節感を大切に、和食を中心とした献立や、行事食・郷土料理・世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。  
(週に米飯3回、麺とパンを1回づつ)



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1などがとれるようにしています。



### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。味のベースは天然のだし汁で、鰹節、昆布、鶏ガラ、豚骨などを使用しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



### \* 学校給食費について ... 月額4,300円(給食回数190回) ※令和5年度

食材のみを保護者負担としています。学校給食をきちんと実施するためには、学校給食費の適正な徴収はかせません。学校給食の意義や果たす役割を保護者の皆様に十分理解していただくことが大切になります。

### \* はし箱セットについて

給食用はし箱セット(はし箱・はし・スプーン・フォーク)は、小学校新1年生にプレゼントしています。毎日持ち帰り、きれいに洗って、次の日には忘れずに持参するようにご協力をお願いします。

## 給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

清潔な身支度をする理由は、見た目だけの問題ではありません。衛生的で安全な給食を配るためにもとても重要なのです！  
\*手にけがをしている人や、おなかの調子の悪い人は、担任の先生に知らせてください。

## !! こんなことに気をつけましょう

<p>口を閉じ、よくかんで食べる</p>	<p>ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない</p>	<p>時間内に食べ終わるようにする</p>	<p>食器は大切に扱う</p>
----------------------	--------------------------------	-----------------------	-----------------

## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

<p><b>主菜</b></p> <p>魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず</p>	<p><b>牛乳</b></p> <p>骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む</p>
<p><b>主食</b></p> <p>ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p><b>副菜・汁物</b></p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物</p>

### ふじみ野市の給食



ふじみ野市給食 写真 検索  
※給食の写真はHPでみられます(当日と過去3日分)  
ぜひ検索してみてください!