

給食だより4月



さいたま市立大牧小学校
令和6年4月8日
NO. 1
給食室

にゅうがく しんきゅう
ご入学、ご進級、おめでとうございます。

こんげつ がっこうきゅうしょく しょうかい
今月は、学校給食の紹介をします。

がっこうきゅうしょく えいよう しんきゅう ていきょう
学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある児童生徒の健康の保持増進を図ることに加え、食生活に関する知識や理解を深めるとともに、コミュニケーション力や協調性を養い、心の交流の場としても大きな意義をもっています。子どもたちが生涯にわたって健康に過ごせるようになるために、家庭と学校との連携を大切にし、指導していきたいと思います。ご家庭におかれましても、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。

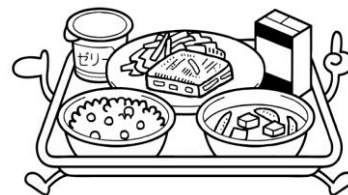
学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上で成り立つものであることについて理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	 

※ お子様の食生活全般（アレルギー・偏食・食べ過ぎなど）で、気になることがございましたら、お気軽に栄養教諭までご相談ください。

栄養と食事の内容

* 成長期の子どもたちには、特にバランスのとれた食事が大切です。学校給食では、主食、牛乳、おかず（主菜・副菜）を組み合わせ、小学生の子どもたちが一日に必要な栄養量の1/3（以上）を摂れるようにしています。



* 日本型の食生活を大切に、行事食や郷土料理、季節の食品（旬の物）を採り入れています。

* 豆類やいも類など、家庭で摂取しにくい食品を多く使用しています。

* 「地産地消」を意識し、ご飯は埼玉県産米を、うどんやパンは一部埼玉県産の小麦を使用しています。また、地域の農家の作物を給食にとり入れています。

回数と給食費

* 給食回数は、年間185回です。（1年生は180回）

* 給食費は1か月4,380円です。（年11回徴収、1食260円）

* 1年生の4月は3,080円（5回分引いた金額）です。

* 給食費の徴収・管理はさいたま市が実施します。

（詳しくはさいたま市のホームページをご覧ください。）

* 給食の停止等の変更は、届出の6日後からとなります。また、連続する5日以内の欠食は変更できませんので、ご理解をお願いします。



つくって食べよう！ ～4月26日実施予定献立～

たけのこごはん

手軽につくれるように茹でたけのこを使用しています。ご家庭で生のたけのこを茹でてつくとより新鮮な味わいです。



〈材料〉 4人分

- ・精白米・・・2カップ（320g）
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・酒・・・小さじ1
- ・鶏肉・・・50g
- ・茹でたけのこ・・・150g（いちょう切り）
- ・油揚げ・・・25g（1枚）（短冊切り）
- ・さやえんどう・・・15g（茹でて斜め切り）
- ・炒め油
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・塩・・・少々
- ・だし汁・・・80cc



〈つくり方〉

- ① 米は洗って吸水させます。
 - ② 炊飯器に、米と調味料を入れ、水加減を合わせ炊きます。
- （具）
- ① 鍋で油を熱し、鶏肉を炒めます。
 - ② たけのこを加え、さっと炒めます。
 - ③ だし汁、調味料を加え煮ます。
 - ④ 油揚げを加え煮含めます。
 - ⑤ 炊き上がったごはん④の具をのせて蒸らします。さっくり混ぜ合わせます。
 - ⑥ 茶碗によそい、さやえんどうを飾ります。