

※おうちの人と一緒に読んでね。

給食だより4月



さいたま市立大牧小学校

令和7年4月8日

NO. 1

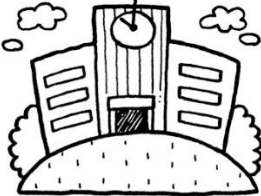
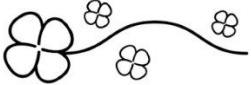
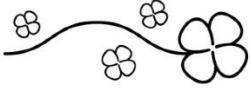
給食室

ご入学、ご進級、おめでとうございます。

今月は、学校給食の紹介をします。

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、指導していきたいと思います。御家庭におかれましても、より一層の御理解と御協力をお願いします。

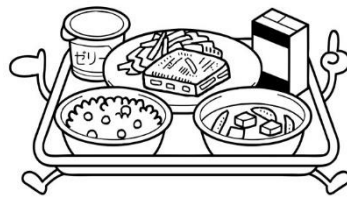
学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	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。 	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。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、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。 
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。 	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。 	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。 	

※ 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。



給食費について

- * 給食費は月額4,380円（1食あたり260円）です。
- * 1年生の4月は3,080円（5回分引いた金額）です。
- * 回数により、3月分の徴収額が変動します。
- * 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、御理解をお願いします。



給食のレシピを紹介します！



小松菜とわかめのサラダ

25日（金）に実施予定です。
地元農家さんの小松菜を使用したサラダです。

〈材料〉 4人分

- ・小松菜 200g（3センチ）
- ・塩蔵わかめ 20g（2センチ）
- ・だいこん 70g（せん切り）
- ・ホールコーン（冷凍） 50g
- ・きゅうり 100g（輪切り）
- ・ふり塩 少々
- ・しょうゆ 大さじ1杯
- ・穀物酢 小さじ1と1/2杯
- ・砂糖 小さじ1/2杯
- ・ごま油 小さじ1杯

〈作り方〉

- ① わかめは洗って塩を落とし、切ります。
- ② 小松菜、わかめ、だいこん、ホールコーンをゆでて水分をきります。
※ホールコーンが缶詰の場合は、ゆでる必要はありません。
- ③ きゅうりに塩をふり、水分をきります。
- ④ 調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングをつくります。
- ⑤ ②、③の野菜にドレッシングをかけて和えます。