

きゅうしょくだより



No.1

いよいよ給食が始まります



西東京市立芝久保小学校
栄養士 蓮見 治美
R2. 6. 5

学校が再開し、給食を楽しみにしているよ！という声をいただくと、とても嬉しい気持ちになり、同時に安全でおいしい給食を作ろうと、さらに気合いが入ります。慣れない学校生活の中で心配なことも多いと思いますが、子どもたちの成長を支え、喜んでもらえるようなき給食作りを目指します。

今年度も栄養士は蓮見、調理は株式会社レクトンの社員3名・パート6名です。おいしい給食づくりに、給食室一同で取り組んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



芝久保小のきゅうしょく



- ①児童の実態や特色に合わせて、家庭で不足しがちな豆・魚・野菜を多く使用し、摂取しやすい肉・油・砂糖などを控えめに使用するような献立を心がけています。
- ②食材は、なるべく国内産で添加物の少ない安全な食品を選んで使用するようになっています。また、市内で採れた野菜を積極的に取り入れています。
- ③衛生面の確認を徹底し、食中毒予防対策に取り組んでいます。
- ④1週間の献立は、ごはん4回、パン0.5回、めん0.5回としています。
- ⑤お楽しみ献立や行事食、セレクト給食などのお楽しみ給食を実施します。



◎牛乳パックのリサイクルが始まります◎

今年度から、西東京市でも牛乳パックのリサイクルを実施することになりました。本校でも、各クラスで、給食後、各自が紙パックを開き、当番が決められた場所で洗い、乾かしてから業者に回収してもらいます。アレルギーの児童にも配慮して、洗う水道を限定し、専用の保管スペースも確保しました。

従来は牛乳納入業者が学校に直接搬入し、飲用後の空パックを回収していました。しかし、食品の衛生管理との両立が難しくなり、納入事業者による回収は行われなことが決まったためです。

牛乳は児童の成長を助けるために必要なカルシウムやたんぱく質などの栄養素を豊富に含んでおり、国が定めた「学校給食摂取基準」においても、使用に配慮することとされています。牛乳に含まれている栄養価と同等の量を他の食品に代えて摂取するのは難しいため、牛乳に代わる食品が無いのが現状です。

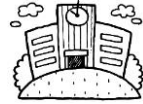
給食がない日曜日は、カルシウムの摂取量が少なくなる傾向があるようです。成長期に丈夫な骨がつくると、大人になってからの怪我のリスクも少なくなり、妊娠後の健康も維持しやすくなります。おやつタイムも含め、一日の中で牛乳などを活用し栄養のバランスをとるように心がけてください。

牛乳パックはティッシュやトイレットペーパー等に再生できます。リサイクルは、ごみ削減や資源の有効利用を推進し、CO2削減などに繋がります。限られた給食時間の中で、新たな作業の追加は大変なことですが、学校全体で協力し、工夫して進めてまいりますので、ご理解の程よろしくお願ひいたします。

芝久保小ホームページにも、「牛乳パックのひらき方」を掲載しています。給食開始までに、ご家庭でも練習していただけますと、助かります。

裏面に続きます。

ご家庭へのお願い



- ・「ランチョンマット」（縦30cm×横40cm程度の大きさ）を毎日持たせてください。また、手洗い用のハンカチとは別に、「給食用ハンカチ」の用意もお願いいたします。
- ・全員「マスク」を着用します。布マスクでも構いませんので、忘れずに持たせてください。
- ・週末に白衣・帽子・袋を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをお願い致します。ほつれた部分の補修や、ボタンつけなどご協力いただければと、大変助かります。
- ・給食費につきまして、詳細は別紙にてお知らせいたします。（毎月10日が、振替日です。）未納のないよう、前日までに必ずご入金ください。よろしくお願いいたします。



◇給食をもっと身近に◇

ホームページで「おうちで食育」の情報発信しました。（スクールライフ>給食のフォルダ掲載）これからも、献立表や給食の写真、レシピ等を公開していきたいと思ひます。

ご家庭で過ごしている間、「早寝・早起き・朝ごはん」は継続されているでしょうか？
自宅で過ごす日が続くと、頭ではわかっていても、なかなか難しいですね。朝ごはんは、からだの目覚めを促します。食事でウイルスに対する抵抗力を高め、生活リズムをととのえて、病気に負けない体を作りましょう。ホームページでは朝ごはんの内容の動画も紹介しています。

はや お
早起き

あさ ひかり かん かくせい
朝の光を感じると覚醒を
うなが のうないぶっしつ
促す脳内物質のセロトニン
ぶんびつ にっしゅう かつどう
が分泌され、日中に活動し
やすくなります。

はや ね
早寝

すいみん つか と
睡眠は、疲れを取ったり、
からだ せいちょう
体を成長させたりします。
よる はや ね じゅうぶん すいみん
夜は早く寝て十分な睡眠を
とりましょう。

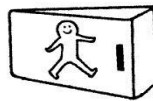
あさ
朝ごはん

ゆうしょく
夕食でとったエネルギー
あさ のこ
は朝には残っていません。
ごぜんちゅう げん き かつどう
午前中、元気に活動するた
めに、朝食をとりましょう。

朝食で3つのスイッチオン



からだのスイッチ



ちようしょく すいみんちゆう ふ そく
朝食は、睡眠中に不足したエ
ネルギーや栄養素を補給するこ
とができるので、午前中に元気
に活動するための力になります。

のうのスイッチ



ごはんやパンにふくまれている
たんすい か ぶつ たいない
炭水化物は、体内でブドウ糖に
ぶんかい のう
分解され、脳のエネルギー源に
なります。

おなかのスイッチ



からだ ちようしょく ちよう うご
体は、朝食をとると、腸が動
いてうんちがしたくなるような
しく ちようしょく
仕組みになっています。朝食を
とってうんちを出しましょう。