



# 給食だより



保谷小学校  
栄養士

NO2. 6.4.25

## 4月18日(木)から

## 1年生の給食が始まりました



1年生も担任とその他の教職員が手伝いながら給食の準備をしています。後片付けの時には6年生が手伝ってくれています。

最初、1年生の給食当番は4、5人で牛乳とストロー、はしなどの配り係などを担当してもらっています。個別に配れる主食やおかず配りも少しずつ練習してすすめているところです。人数も少ないので、配膳準備は早く、食べる時間はしっかりと確保されています。

給食スタートから1週間が過ぎ、給食の流れは少しずつ分かってきているように思います。まずは泡石けんでしっかりと手洗いをし、着席して給食をもらう順番を待ちます。おしゃべりをしないで静かに待つ、自分の給食は自分でもらうなどのきまりを守って、給食時間となります。

今はまだ、みんな前向きで給食を食べていますが、“いただきます”や“ごちそうさま”のあいさつをきちんと“おいしい！”と食べてくれています。

給食当番の仕事が、全員にまわるまではもう少し日にちがかかりますが、ご家庭でも食事時のやれるお手伝いをさせてください。

### 初日のメニュー



- ☆ 鶏ごぼうピラフ
- ☆ シャキシャキスープ
- ☆ かぼちゃとさつまいものカッスケーキ
- ☆ フレーンジョア

(上級生は牛乳です。)

# 保谷小の給食の内容は



- ① 児童の実態や特色にあわせて、家庭で不足がちな豆・魚・野菜を多く使い、多くとりすぎている肉・油・塩分・糖分などを控えるために使うような献立を作成しています。
- ② 食材料はなるべく国内産のもので、添加物の少ないより安全な食品を選んで使用しています。  
※米は一部有機米の魚沼産こしひかり等を新潟県十日町の農場から取り寄せています。(5年生のお米の学校でもお世話になっています。)
- ③ 手作りを基本とし、汁物のだしは、削り節・昆布・煮干し・ガラなどを煮出して作ります。
- ④ 1週間5回の場合、ごはん3～4回、パン0～1回、麺0～1回を基本に考えます。
- ⑤ 行事食、郷土料理、外国料理やセレクト給食、リクエストメニューなどを取り入れています。バイキング給食(3年生以上)も予定しています。また、6月・10月の読書旬間・月間には給食と本のコラボメニューも取り組んでいます。毎学期の最終日には、お楽しみメニュー(非公開)もおこなっています。

この他にも、学校行事や学校生活上で配慮したり、食欲をみて配分を考えたり、年度初めはなるべく盛りつけしやすいようになど色々なことを考慮して献立を作成しています。また、食物アレルギーへの対応にもできる限り配慮し、みんながおいしく楽しく食べることができる給食を目指していきたいと考えています。

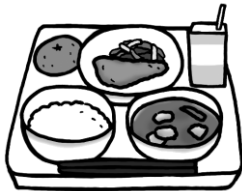
食べ物があふれている世の中だからこそ、健康づくりのために自分で考え、食べ物を選ぶことができる子どもたちになってほしいという願いを込めて、教材となる献立作りを心がけていきたいと思っています。給食に関してのご質問等がありましたら、栄養士の佐藤までお尋ねください。

# 学校給食ってなあに？

～その意義と目標～

学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに栄養面でとくに大きな役割を果たしてきました。現在はさらに子どもたちの生きる力を育む食育の観点から、生涯、健康で充実した生活を送るための望ましい食生活の基礎・基本を身に付けるため、感謝の心や社会性、伝統的な食文化の継承や国際理解なども含めた7つの目標が定められています。

## 学校給食の目標



成長期にふさわしい栄養で健康づくり



食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ



マナーを守り、助け合って楽しく食べる



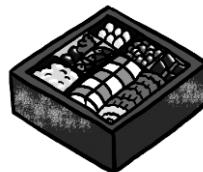
自然が育む命の恵みに感謝する



食を通してつながるさまざまな人たちへの感謝



国や各地域に伝わる優れた食文化の理解



食べ物を通して社会のしくみを学ぶ



学校給食は、学校で行う教育の1つです。食育のための『生きた教材』として、給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。

ご家庭へも給食だよりを通して、食に関することや学校で行われていることをお伝えしていきたいと思っています。

# 献立から

よく食べてくれる  
お魚メニュー！

## 鯉のあずま煮

4人分

鯉	250g	}	しょうゆ	大1弱
生姜	3g		酒	小1
酒	小1		三温糖	大1強
でんぷん	大4強		水	20g
揚げ油			みりん	小1弱
			白ごま	小1

- ① かつおは1.5cm位の角切りにし、おろししょうがと酒をからめておく。
- ② 魚の水分を切りながら、でんぷんをまぶして油で揚げる。
- ③ タレを作り、揚げたかつおにからめ、ごまをふる。

**1年生のみんなに守ってほしい約束です。**

**ご家庭でもお話してください！**

**「食べるときのやくそく」きちんと守って、いただきます！**



食べる前には  
手をあらおう。

食後も手を  
あらおう。

食わずぎらいは  
やめようね。  
にがてな食べ物も、  
ひと口チャレンジ  
してみてください！



あいさつをきちんとすると きもちいいね。



『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつをきちんとしましょう！

おこぼれ  
大声でお  
しゃべり  
はしな  
い！



しせいよく  
食べよう。



食べてすぐ  
うごく  
おなかが  
ビックリ!!