

# きゅうしょくだより



児童数配布

No.1

## 入学・進級おめでとう



西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R6.4.10

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、様々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まいります。調理業務は今年度も、株式会社レクトン（社員3名・パート5名）に委託します。どうぞよろしくお願いいたします。



### 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> おいしいね</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>健康!</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を理解し、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判断できる能力を身に付ける。</p>	<p>給食開始は、<b>4月11日(木)</b>です。 1年生は、<b>18日(木)</b>からとなります。</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>	

### 《芝久保小の給食》

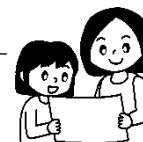
- ①栄養バランスを考え、食品の種類を多く、偏りなく取り入れていきます。また、日頃とりにくい栄養素を摂取できるように工夫しています。不足しがちな豆・魚・野菜を多く使用し、油・砂糖・塩などを控えめにするように心がけています。1週間の献立は、ごはん4回、パン0.5回、麺類0.5回程度としています。行事に合わせた食事やセレクト給食などのお楽しみ給食も実施します。食器は、料理にあった強化磁器食器や食器具を使用しています。
- ②食材は、なるべく国内産で添加物の少ない食品を選んでいきます。また、産地直送、市内産の地場野菜や旬の食材等を積極的に取り入れていきます。
- ③校内に設置された給食室で、調理しています。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。



### 保護者の方へ

### 学校給食に関するお知らせ

🏠 毎月、献立表を配布します。……………






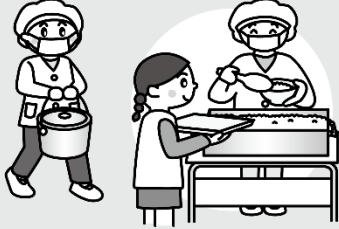





ご家庭でも給食の話をしていただくと嬉しいです。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

🏠 給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

給食当番は1週間の交代制で給食の配膳や準備、後片付けを行います。給食当番の週末に給食着を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをして持たせてください。他のお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。また、ほつれた部分の補修や、ボタンつけ等ご協力いただけますと、大変助かります。よろしくお願いいたします。



# 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。☆</p> 	<p>手をきれいに洗いましょう。</p> 	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p> 
<p>協力して準備をしましょう。</p> 	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> <p>いただきます</p> 	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p> 
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> 	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p> 	<p>食器は大切に扱いましょう。</p> 

### 食べものの数えかた線で結ぼう！クイズ

下の絵にある食べものの数えかたとして、正しいものを線で結びましょう。

**レベル1**

いちご 1品    バナナ 1本    料理 1枚    魚の切り身 1粒

**レベル2**

ぶどう 1丁    魚 1房    とうふ 1尾    うどん 1玉

**レベル3**

キャベツ 1貫    カニ 1杯    ほうれん草 1玉    すし 1把

## ●芝久保小の食育について●

「食育」とは、「生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもの」と定義されています。現代は、食べものがあふれている時代です。その中で、子どもたちには、自分の健康を考え、食べ物を選ぶことができる子になってほしいと願っています。そのために、学校給食が「食」への関心を持つきっかけとなればと考えています。

毎日の給食は、子どもたちの楽しみとなるような献立を心がけつつ、日頃とりにくい栄養素を摂取できるように工夫しています。また、おたよりやホームページを通して、積極的に情報発信してまいります。給食に関してのご質問・相談等ございましたら、お気軽に栄養士までご連絡ください。

### ←4月献立表のクイズのこたえ

- こたえ** レベル1 いちご…1粒 バナナ…1本 料理…1品(1品) 魚の切り身…1枚  
 レベル2 ぶどう…1房 魚…1尾 とうふ…1丁 うどん…1玉  
 レベル3 キャベツ…1玉 カニ…1杯 ほうれん草…1把(1束) すし…1貫



## 【学校給食費の完全無償化決定について】

子どもの成長にとって「食」は大きな役割を果たすことから、西東京市立小学校及び中学校における令和6年度の子どもの給食費については、所得制限などを設けない「完全無償化」とし、公費で負担することが決定しました。市立小学校及び中学校においては、これまで通り、栄養価や質を維持し「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。詳細につきましては、西東京市ホームページをご確認ください。



令和6年度 市立学校給食費の完全無償化について 西東京市 Web  
[www.city.nishitokyo.lg.jp](http://www.city.nishitokyo.lg.jp)