

4月食育たより

令和5年4月7日
調布市立ノ原小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートします。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、以下のような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。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

| | | |
|--|--|---|
| <h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> | <h3>心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上での望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> | <h3>食品を選択する能力</h3> <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自ら判断できる能力を身に付ける。</p> |
| <h3>感謝の心</h3> <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> | <h3>社会性</h3> <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> | <h3>食文化</h3> <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> |

出典：文部科学省「食に関する指導の手引―第二次改訂版―」(H31.3)

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。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がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



今月のこんだてより

21日(金)、25日(火)・・・22日(土)が調布市防災の日であることにちなんで、2日間

アルファ化米を提供します。学校の防災備蓄倉庫に格納されているアルファ化米の中で更新が必要なものを使用します。



給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 清潔なハンカチを用意する
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

うちの方へ

給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお父さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。

※給食着を洗濯する際、香りが強い柔軟剤のご使用は、お控えください。

学校給食について

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

衛生管理

| | | | |
|---|--|---|--|
| <h3>調理員は健康</h3> <p>チェックをし、身だしなみを整えています。</p> | <h3>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</h3> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p> | <h3>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</h3> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p> | <h3>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</h3> |
|---|--|---|--|