

今月の給食目標

「教室や身のまわりをととのえよう」

柔らかな風が吹く春を迎えました。お子さまのご入学・ご進級おめでとうございます！新しい教室、新しい出会いに、子どもたちも期待に胸をふくらませていることでしょう。私たち給食室も、子どもたちが毎日わくわくと食べたくなるような、安全でおいしい給食作りに励んでまいります。気になることなどありましたら、いつでもご相談ください。

給食室のメンバーは、栄養士は小林茂都子、調理業務は一富士フードサービスです。

どうぞよろしくお願いいたします。

鎌倉市の小学校給食

学校給食は、学校教育の一環として、子どもたちが将来にわたり健康な生活をおくる基礎づくりのための「食育」の推進の柱となっています。



献立について

主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせた食事を食べる「日本型食生活」は、日本の健康長寿を支えています。

学校給食も「ごはん」を中心にし、行事食・郷土食を取り入れ、栄養バランスのよいバラエティに富んだ献立に努めています。

【主食】

米飯（週3～4回）は、米に押し麦を加え、学校で炊いています。

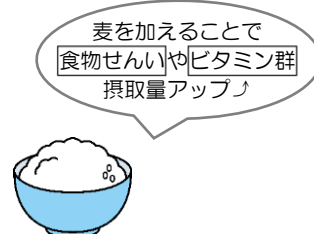
パン（週1回）や、めん（月2～4回）もあります。

【おかず】

安全安心な給食を実施するため、手作りを基本とし、国産や地場産の調達を心がけています。魚、豆・豆製品、海藻類などを積極的に取り入れるとともに、食生活で不足している栄養素（カルシウム・鉄分・食物せんい等）を補う献立作りを目指しています。

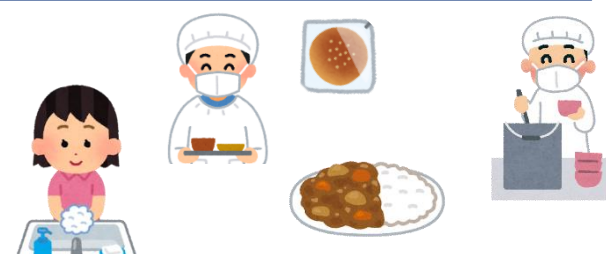
【牛乳】

発育期に必要な良質なたんぱく質、消化吸収のよいカルシウムなどが豊富に含まれているため、献立に取り入れています。



給食時間は、特に手洗いや給食当番の身支度が重要になります。
毎日、せいけつなハンカチを持ってくるください。

安全安心な給食のため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



★毎月配付する献立表の見方★

献立表には献立名、使用する食品名、栄養価を記載しています。使用する食品は、食品のおもな働きによって赤(血や肉になる)・黄(熱や力のもとになる)・緑(体の調子を整える)の3つの大きなグループに分け、さらにそのグループを2つに分けて表示してあります。栄養価については、健康を保つのに特に気をつける必要のあるエネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量を書いています(栄養価は3、4年生の数値です)。

ご家庭の見やすい所に貼り、何を食べるのか、また、実際に食べてみてどうだったのか、お子さんとの会話のきっかけにしていただけだと思います。食への関心が高まるポイントのひとつです。

給食だけでなく、食に関してご質問などありましたら、いつでも栄養士までお声掛けください。

★給食当番★

給食当番は、洗濯した清潔な白衣を着ます。持ち帰った際には、ボタンのほつれなどの確認もお願いします。また、帽子のゴムが伸び切ってしまうている児童も見受けられますので、併せて確認をお願いします。また、給食当番をする際は、普段使いのマスクと分けて用意してください。給食当番は、異物混入防止のため、白衣の帽子に髪の毛をすべて入れるよう指導しています。そのため、髪型によっては、帽子をうまくかぶれないことがあります。髪の毛の長いお子さんは、髪の毛を結ぶゴムの持参も必要です(低学年のお子さんは、家庭から帽子をかぶりやすい髪型だと上手に帽子がかぶれます)。

*** 子どもたちが穏やかに給食時間を過ごすために、保護者のみなさまのご協力もよろしくお願いいたします ***