

学校給食が始まります!

いよいよ平成29年度がスタートしました。子どもたちが心待ちにしている給食も4月12日(水)から始まります。

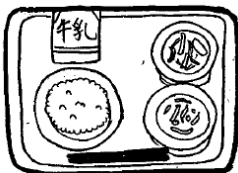
(1年生の開始日は、学校により等でご確認ください)

食通信では、保護者の皆様に“食”に関する様々な情報を発信していきます。



堺市の学校給食

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事が摂取できるよう工夫されており、成長期にある児童の健康の保持増進と体位の向上に大きな役割を果たしています。



献立は、ごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵などを調理した主菜、いもや豆、野菜、きのこ、海藻などを調理した副菜を基本として、多様な食品を組み合わせて、安全でおいしく食べられるように作成しています。主食は、エネルギーの供給源となり、主菜と副菜は、体をつくるたんぱく質や脂肪、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)の供給源になります。

【パン】

パンは、パン工場から届けられます。パンは低・中・高学年で大きさが違います。

【ごはん】

ごはんの実施回数は週3回で、年間114回です。学期に1回、大阪府産の「たけのこ」や「しいたけ」が入った炊き込みごはんを実施します。

温かいごはんが、当日、炊飯工場から届けられます。

【牛乳】

日々成長している子どもたちに必要なカルシウム・ビタミン・タンパク質を補うために、毎日提供しています。

【おかず】

旬の食材を積極的に使用し、和食献立はもとより、季節ごとの行事やお祝いの日食べる料理である行事食、各都道府県の郷土料理を取り入れています。味つけは、削り節や昆布を使った和食のだしで、薄味になるようにしています。

また、世界各国の料理も給食用にアレンジし、献立として取り入れています。

毎月配付している献立表に記載しているおかずの分量は、中学年(3・4年)の分量です。

低学年(1・2年)については、中学年の0.9倍、高学年(5・6年)については中学年の1.1倍としています。

学校給食のパン

コッパン
学校給食の基本のパンです



ミルクパン
練乳を使用した甘味のあるパンです



ミニパン・揚げパン
コッパンの半分の大きさで、1つは揚げパンにします



ココアパン
甘味のあるココア風味のパンです



大麦パン
大麦粉を10%使用したパンです



おさつパン
カットさつまいもとさつまいもペーストを使用したパンです



オリーブパン
インド料理のナンをイメージしたパンです



黒糖きなこパン
黒糖ときなこを使用したきなこ風味のパンです



ミニミルクパン
練乳を加えた甘味のある少し小さめのパンです



黒糖パン
砂糖の代わりに黒糖を使った甘味のあるパンです



ソフトパン
コンパウンドマーガリンを使ったやわらかいパンです



学校での食育

子どもたちは、楽しい給食の時間に、準備、会食、後片付けまでの一連の実践活動を通して、正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、はしの使い方、食事のマナーなどを学んでいます。

また給食の時間だけでなく、家庭科や体育(保健領域)、理科、社会、国語、特別活動、総合的な学習の時間など、学校の教育活動全体で、食育に取り組んでいます。

この機会にご家庭でできる食育について、子どもと一緒に考えてみましょう。

◇◇ 食事マナーチェック! ◇◇



チェック!
 茶わんや汁わんを正しく持って食べる

チェック!
 口に食べ物を入れたまま話をしない

チェック!
 食べている途中で立って歩かない

チェック!
 食事にふさわしい会話をする

チェック!
 好き嫌いをしないで食べる

チェック!
 楽しい雰囲気の中で食事をする

食育クイズ!

【問題1】

アスパラガスは、どの部分を食べているでしょうか?

- ① 根
- ② 茎
- ③ 葉



【問題2】

たまねぎは、どの部分を食べているでしょうか?

- ① 根
- ② 茎
- ③ 葉



食事をするときにマナーを守ることは、一緒に食事をする人を不快にさせないためだけでなく、自分の健康を守るためにも必要であることを理解することが大切です。