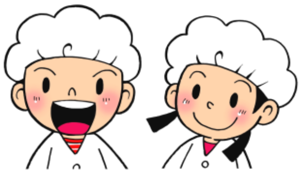
給食だより

鯖江市学校給食研究部

学校給食についてお知らせします



元気いっぱいの1年生を迎え、新年度の学校給食が始まります。

学校給食は、食べることを通して、食についての知識や良い食習慣を身につけ、健康な心と体づくりをねらいとしています。

≪学校給食の形態≫

給食費はすべて、これらの食材にかかる費用です。

ごはん（　月・ 火・木・金 曜日）

『マイクック』で炊いてもらう委託炊飯方式です。お米は鯖江産イクヒカリ、コシヒカリそして県産いちほまれなど月ごとにいろいろな品種がでます。混ぜご飯は、具を学校で作って混ぜます。菜の花ご飯、たけのこご飯、鶏ごぼうご飯など季節を感じるメニューも取り入れます。

パン（　水曜日）

『マツヤパン』で焼いてもらう、学校給食用のパンです。米粉入りパンは毎月出ます。他にも黒糖パンやチーズパン・メロンパンなどがあります。

子どもたちに好評の揚げパンもあります。

おかず（考慮していること）

- 必要な栄養素がとれるように、食材をバランスよく使います。
- 郷土料理や地元の食材を取り入れるなど地産地消と和食を推進します。
- カルシウム強化の『歯ッピーメニュー』や、貧血を予防する『アイアンメニュー』を取り入れています。

牛乳（毎日つきます）

『日本酪農』の普通牛乳です。発育期に必要なカルシウムやたんぱく質を、効率よくとることができます。

衛生管理を徹底し、安全でおいしい給食作りに努めます。

家庭と連携した学校給食

楽しい給食時間がもてるように、家庭ではこんなところに気を配ってください。

○ **今日の給食は何かな？**… 献立表は見やすいところに貼って毎日目を通し、朝食や夕食の献立作りの参考にしてください。

○ **一人でできるかな？**…… 給食では、柑橘類やゆで卵の皮をむいたり、自分でおにぎりを作ったり、マヨネーズ等の小袋を開けたりします。

○ **ながら食べしていないかな？**… 小学校の給食時間は準備と後片付けを含めて４５分間です。お家でも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりしないで、食べることに集中できるような雰囲気を心がけてください。

○ **食事のマナーは身についているかな？**

食事前の手洗いや正しいはし使い、食事中は立ち歩かないことなどを、家庭でもご指導ください。

○ **食べ物を大切にする心を育てましょう。**

食べ物は、たくさんの人の手を通して作られます。命をいただくことへの感謝の気持ちなど、折にふれてお話しください。

朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！
“主食　主菜　副菜をそろえて食べましょう。