

食育だより 4月

(毎月19日は食育の日)

—関市西部第二学校給食センター 2018.4.19 (木)

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校でも元気いっぱいの新入生を迎え、新しい学年がスタートしたところだと思います。お子様の入学・進級おめでとうございます。

西部第二学校給食センターは、保護者のみなさまや学校の先生方にご協力をいただき、3年目を迎えることができました。今年度も衛生管理に十分注意し、子どもたちに安全でおいしい給食を届けられるよう、職員全員で努めていきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

この食育だよりは、毎月19日の「食育の日」をめやすに発行していきます。子どもたちの心身の健康のため、ご家庭の食の情報の1つとしてご利用いただければと思います。

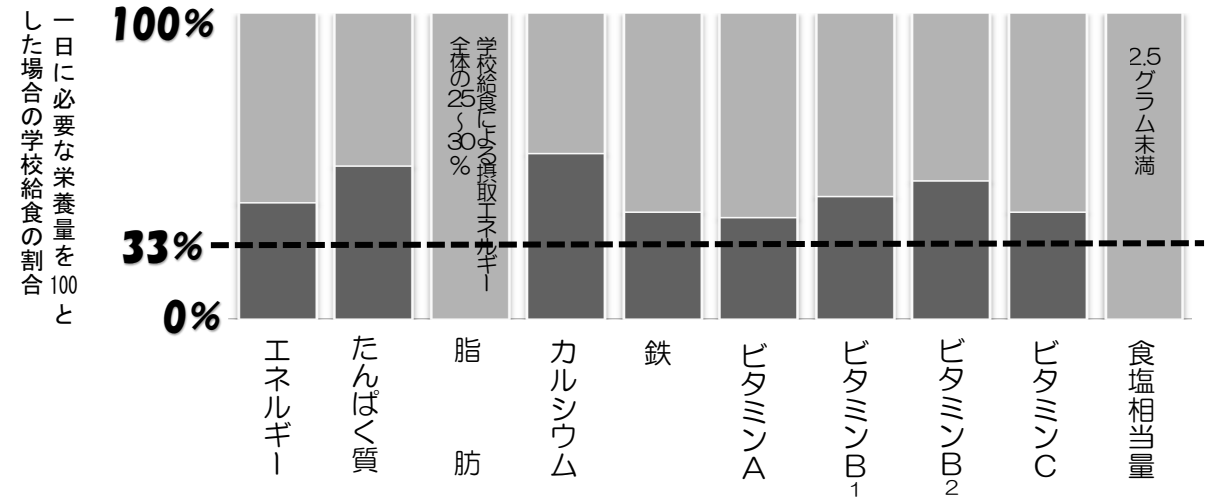


給食についてのお知らせ



給食の栄養価

※「日本人の食事摂取基準(2010年版)8~9歳」よりエネルギーは必要量、他は推奨量から算出



心身ともに成長、発達の時期にあたる小・中学生にとって、多様な食品を組み合わせて栄養のバランスのとれた食事をとることは、健康な生活を送る上で基本となるものです。

学校給食では、子ども達が1日に必要な栄養量の約3分の1をとるようになっています。カルシウム等不足傾向にある栄養素は、やや割合が高くなっています。

子ども達がより良い食習慣を身につけ、健やかに育つとともに、日本の伝統的な食文化を伝えられるよう、家庭と学校給食が手をつなぎ、食育を進めていければと思います。よろしくお願いいたします。

【給食費と給食日数について】

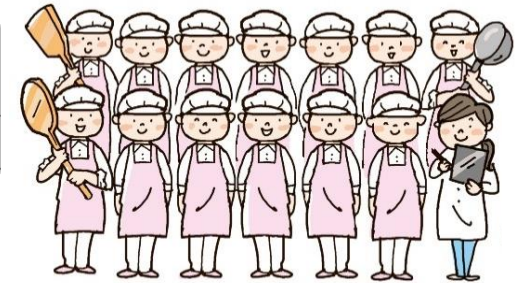
※一関市内統一になっています。

- 小学校 1食あたり：260円 日数：170日
- 中学校 1食あたり：309円 日数：164日

※ 給食費の未納がありますと、食材費の支払いが出来ません。給食費の納入をよろしくお願いいたします。

【給食センターで働いている人】

- ・所長1名 ・栄養教諭1名 ・事務1名
- ・委託調理員13名((株)東洋食品)
- ・運転手3名(岩手県交通)



【受配校】 合計4校

- ・小学校(赤荻小・中里小)
- ・中学校(萩荘中・平泉中)

【食数】

児童生徒、教職員も含めて今年度 約994人

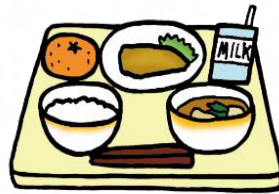
学校給食の7つの目標

~学校給食法より~

健康な体をつくる



望ましい食生活のお手本になる



助け合い、協力し合う社会性を身につける



自然の恵みに感謝する心を育てる



働くことを尊び、感謝する心を育てる



地域の食文化を知り、未来に伝える



食を通して社会のしくみを学ぶ



衛生と安全に気をつけて給食準備!

給食当番をする前に...

下痢や発熱、腹痛などないか確認する。症状のある人は当番を代わってもらう。



白衣に着替える前にトイレをすませ、手をせっけんでしっかり洗う。



白衣、エプロンがひどく汚れていないかを確認し、身だしなみを清潔に整える。

給食当番では...

マスクは鼻と口をしっかりと覆い、帽子は髪が出ないようにかぶる。



1人分の量を確認する。汁物などは底をよくかき混ぜながら盛り付ける。

自分の担当を確認し、しっかり行う。給食当番全員で協力して配膳する。



当番以外の人は...

グループを作るなどして、机の上をきれいにする。



換気をし、ごみなどを片付けて、楽しく食事ができる環境を整える。



手をせっけんで洗い、静かに着席する。給食当番が仕事をしやすいように協力する。

～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

ちょっと知りたい

将来

将来

生活習慣病

生活習慣病って何?

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

注意 生活習慣病予備軍になる 《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食ぬきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみましょう。

子ども達の健康のために、どんなことに気をつけたらよいのかなど、毎月1回お便りに掲載していきます。ぜひ、ご一読下さい。

＜コラム掲載予定内容＞

5月 朝食 6月 食事量 7月 飲み物
8月以降は色々なテーマで継続していきます。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

