

# 給食だより

## 4月

三島市教育研究会  
三島市立長伏小学校

家の人と読んでください



4月の栄養目標 『正しい食事のマナーを身につけよう』



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)



<b>食事の重要性</b> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<b>心身の健康</b> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で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>	<b>食品を選択する能力</b> <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>
<b>感謝の心</b> <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>	<b>社会性</b> <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>	<b>食文化</b> <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)

## 給食運営について

**給食費** 主食・牛乳・おかずで一人一食当たり325円の予算です。  
35円は三島市が負担します。保護者の負担額は290円です。  
給食費はすべて食材料費に充てます。

**給食回数** 今年度は190回を予定しています。

### 給食停止による給食費の減額

- 長期欠席等により、連続5日以上(土・日・祝日を除く)給食を停止する場合、停止回数に応じて給食費の減額をします。停止を希望する期間の初日の3日前までに「学校給食費減額申請書」を提出してください。
- 必ず事前に申請してください。申請のない場合は食材料を注文済みのため、減額対象にはなりません。

目指せ!

## 給食マスター



### 給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう 	協力して準備をしましょう 	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう 	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう 
------------------	------------------	------------------------	-------------------------------

### 当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう 	換気をして空気を入れ替えましょう 	手をせっけんできれいに洗いましょう 	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう 
---------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------------

### 給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう 	口をとじて、よくかんで食べましょう 	立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう 	時間内に食べ終わるようにしましょう 
-----------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------

### 後片付け編

食べ終わったら、席で静かに待ちましょう 	食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう 	食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう 	協力して後片付けをしましょう 
-------------------------	-------------------------	-------------------------------	--------------------

## 献立紹介 さわらの塩麴焼

〈材料 4人分〉

さわら切り身 4切れ  
液体塩麴 20ml

〈作り方〉

- ① 魚を塩麴液に漬けておく。
- ② オーブン(フライパンでもOK)で焼く。  
(180℃15分くらい)



「魚」へんに「春」と書いて、鯖(さわら)と読みます。春に多く獲れることから「鯖」と漢字で表すようになったようです。漬けて焼くだけで簡単ですので、ぜひ作ってみてください。