

# 給食だより

2024年  
4月

三島市教育研究会  
学校給食班

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』

## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

## 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310円の予算です。20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。

## 食事のマナーを守りましょう



<p>食器やはしを正しく使って 使おう</p>  <p>正しく持って使うと食べやすくなるほか、食べる姿が美しくなります。</p>	<p>好ききらいをせずに食べよう</p>  <p>苦手なものは一口だけでも食べるようにしましょう。</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう</p>  <p>口に入れた食べ物が飛び散ると周りの人に不快感を与えてしまいます。</p>
<p>食事中は立ち歩かないようにしましょう</p>  <p>食事の途中に立ち歩いたり、ふざけたりせずに座って落ち着いて食べましょう。</p>	<p>食事にふさわしい会話をしよう</p>  <p>汚い話や気持ちの悪くなる話は避けて、人の迷惑にならないようにしましょう。</p>	<p>楽しい雰囲気の中で食事をしよう</p>  <p>楽しい雰囲気の中で食べると、食事がよりおいしく感じられます。</p>

食生活全般に関して気になることがありましたら、お気軽に学校へご相談ください。一緒に考えていきましょう。



## 献立紹介 さわらと大豆のナッツ和え

〈材料 4人分〉

- さわらの角切り 160g
- A
  - しょうゆ 小さじ1強
  - 酒 小さじ1弱
  - 古根 1かけ
  - でんぷん 適量
- カシューナッツ 40g
- 水煮大豆 120g
- 揚げ油 適量
- 水 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1と1/2
- みりん 小さじ1強

〈作り方〉

- カシューナッツ、大豆を素揚げする。
- さわらにAで下味を付け、でんぷんを付けて揚げる。
- 水、しょうゆ、砂糖、みりんを煮立て、揚げたカシューナッツ、大豆、さわらを入れ、からめたらできあがり。

