

給食だより

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、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305円の予算です。15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191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。

基本のマナー

を身につけよう!



はしの正しい持ち方

- ・上のはしは、正しいえんぴつ（鉛筆）の持ち方で持ちます。
- ・下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。
- ・動かすのは上のはしだけです。

食生活全般に関することで、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 たけのこごはん

〈材料 4人分〉

米	2合
麦	お好みで
にんじん	10g
干しいたけ	5g
油揚げ	30g
ゆでたけのこ	140g
だし汁	1カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 米と麦を洗米する。
- ② 干しいたけを水で戻す。
- ③ 干しいたけ、にんじん、ゆでたけのこ、油抜きした油揚げを、短冊切りにする。
- ④ 釜に①、③、調味料、だし汁を加えた後、2合の線まで水を加えて炊く。

