

給食だより

2022

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』

給食の約束 ～「新しい生活様式」バージョン

みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。

<p>窓やドアを開けて教室 内を換気しましょう。</p> <p>換気</p> 	<p>机の上を きれいに 片づけま しょう。</p> 
<p>せっけんで手をきれいに 洗い、清潔なハンカチや</p> 	<p>給食当番は、 身支度をしっかり 整えましょう。</p> <p>※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど 体調が悪い場合、給食当番はできません。</p> 
<p>給食当番 以外の方は、 席で静かに 待ちましょう。</p> 	<p>「いただきます」 のあいさつを してから、 マスクを 外しましょう。</p> <p>いただきます</p> 
<p>姿勢よく、 前をむいて静かに 食べましょう。</p> <p>※食べているときは、 なるべくしゃべりません。</p> 	<p>食べ物は食べやすい 大きさにして、 よくかんで食べましょう。</p> <p>かむ かむ</p> <p>※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物が のどに詰まり窒息する危険があります。</p> 

学校給食の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

<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290円の予算です。

給食費はすべて食材料費に充てます。

給食回数 今年度は193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を注文済みのため、減額対象にはなりません。また、精算は年度末に行いますので、ご了承ください。

献立紹介 たけのご飯

〈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 水で戻した干しいたけ、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。
- ③ 釜に①、②、調味料、だし汁を加えた後、2合の線まで水を加えて炊く。

