

# 4月 給食だより

令和2年4月  
高岡市立万葉小学校

暖かい春の日差しが心地よい季節となりました。ご入学、進級おめでとうございます。子供たちが健康な生活を送るためには、食生活は大変重要です。これから1年間、安心、安全でおいしい給食を通して、食の大切さについてお知らせしていきます。

今年度も、学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 学校給食とは

子供たちが毎日食べている学校給食では、下記の7つのことを目標としています。給食時間は、バランスのよい食事をとるだけでなく、多くのことを学ぶ時間です。また、毎日の学習の生きた教材となるような献立作りを心がけています。

<b>学校給食 7つの目標</b>	① 成長期にふさわしい栄養で、健康づくり 	② 食事の大切さを知りよい食べ方を学ぶ 	③ マナーを守り、助け合って楽しく食べる 
	④ 自然が育む命の恵みに感謝する 	⑤ 食を通してつながる人たちへの感謝 	⑥ 国や各地域に伝わる食文化の理解 

## 栄養摂取量について

- 学校給食では、1日に必要な栄養量の1/3がとれるようになっています。不足しがちなカルシウムやビタミンは多めに設定されています。
- いろいろな食材から栄養素を摂取できるように、食品構成も設定されています。

## 献立内容について



・富山県産牛乳を使用しています。カルシウム等を補うために毎日200ml つきます。

- ・ご飯（北日本炊飯）は、富山県産のコシヒカリを使用し、ビタミン強化米を混入しています。カレーの日は麦入り飯です。混ぜご飯の具は給食室で作っています。
- ・パン（さわや食品）は、無漂白の小麦粉を使用し、防腐剤無添加です。米粉入りパン・国吉りんごパン・人参パン等の変わりパンの日もあります。揚げパンは給食室で揚げています。

- ・おかずは、行事食や富山の郷土料理、季節感のある料理を取り入れています。
- ・毎月の食育の日にあわせ、高岡の食材で「高岡食19丼」献立を実施しています。
- ・地場の食材を優先的に使用しています。
- ・だしは、鶏ガラ、鰹節、昆布、煮干し等の国産の天然の物を使用しています。だしをきかせて、薄味でも美味しく食べられるようにしています。
- ・家庭で不足しがちな食品（豆、芋、海藻、種実、小魚）を多く取り入れています。
- ・加工食品の使用を控え、手作りを心がけています。

## 給食費について

月額5,000円です。連続して3日以上欠席となる場合は、給食を停止して清算しますが、連絡のあった3日後からとなりますのでご了承ください。長期欠席や転出が決まっている場合は、早めに担任までお知らせください。

## ご家庭へのお願い



清潔なマスク、ランチマットの持参をお願いします。マスクのゴムは伸びやすいので定期的にチェックをお願いします。

給食当番が終わったら、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯をお願いします。週ごとに当番が変わりますので、忘れずに持たせてください。

★白衣はノンアイロン加工です。アイロンがけは不要です。