

# 学校給食だより

平成 23 年 4 月

ご入学、ご進級おめでとうございます。

春です。子供たちはまたひとつ大きくなって、希望に胸ふくらませ、新しい一歩を踏み出しました。

給食センターでは、今年も子供たちに安全でおいしい給食を作ること目標にはりきっています。ご家庭での会話の中に少しでも給食の話がでるといいな、と思います。また今年度もご家庭向けに『献立表』を毎月お届けします。学校給食のこと、栄養のこと、食べ物のこと、健康のことなどを掲載しますので、お家のみなさんでご覧下さい。



## ■ 平成 23 年度 給食実施日数 (計 182 回)

| 学期   | 給食実施期間              | 回数   |
|------|---------------------|------|
| 1 学期 | 4 月 11 日 ~ 7 月 14 日 | 65 回 |
| 2 学期 | 9 月 2 日 ~ 12 月 16 日 | 67 回 |
| 3 学期 | 1 月 11 日 ~ 3 月 22 日 | 50 回 |

ただし、1 年生は 4 月 18 日 (月) から開始します。

## ■ 平成 23 年度 学校給食費 について

低学年 (1・2・3 年) 月額 4,400 円

高学年 (4・5・6 年) 月額 4,500 円

ただし、1 年生の 4 月分は 3,050 円です。





給食費は食材料費のみ保護者に負担していただきます。給食センターの維持管理費・光熱水費・人件費等は村が負担しています。

◎ 給食費は毎月期日までに納入をお願い致します。(8 月は徴収しません)

◎ 病気などで学校を長期欠席し、連続 10 回以上給食を食べなかった場合は給食費を減額徴収いたします。

## ■ 千早赤阪村の学校給食の内容

主食と副食 (主菜+副菜) をとりそろえて、多くの食品をバランスよく!

|           |   |       |                |      |          |     |          |      |                |     |      |     |           |     |       |     |             |      |      |     |            |
|-----------|---|-------|----------------|------|----------|-----|----------|------|----------------|-----|------|-----|-----------|-----|-------|-----|-------------|------|------|-----|------------|
| <b>主食</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事の中心として……エネルギーの半分は主食からとるようにする</li> <li>● いろいろな形の主食の工夫……バラエティー豊かな楽しい献立に</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">ごはん</p>  <p>炊き込みごはん、ちらしずし、まきずし、手巻きずし、おにぎり、ピラフ</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">パン</p>  <p>うずまきパン、黒糖パン、バターロール、クロワッサン、レーズンパン</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">めん</p>  <p>焼きそば、うどん、冷麺、スパゲティ、ラーメン、冷やし素麺</p> </div> </div>   |       |                |      |          |     |          |      |                |     |      |     |           |     |       |     |             |      |      |     |            |
| <b>副食</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全な食品を吟味する…食品添加物や遺伝子組換え食品について考慮しています</li> <li>● 体に抵抗力がつき、生活習慣病を予防する食品を取り入れる<br/>野菜・海藻・豆などを積極的に食べて、善玉腸内細菌を増やしましょう</li> <li>● 五味五感の取り合わせをよくする<br/>五味…甘い・すっぱい・塩からい・にがい・ピリッとからい<br/>五感…目で見えるきれいさ・におい・音・触感 (歯や舌で)・温度</li> <li>● 本物の味をつたえる<br/>だし汁はけずり節・昆布・煮干し、スープは豚骨でとる。<br/>カレールウ、ハンバーグ、ギョウザなど、ひとつひとつ手作り </li> <li>● 子どもたちの嗜好を考慮する<br/>子供たちによる献立考案や、6 年生の思い出の献立アンケートなど</li> <li>● 季節や旬を大切に……行事食や伝統食を取り入れる</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tbody> <tr> <td>4・5 月</td> <td>こどもの日・入学お祝い</td> <td>11 月</td> <td>セレクトメニュー</td> </tr> <tr> <td>6 月</td> <td>かみかみメニュー</td> <td>12 月</td> <td>交流イベント・クリスマス献立</td> </tr> <tr> <td>7 月</td> <td>七夕献立</td> <td>1 月</td> <td>正月料理・震災献立</td> </tr> <tr> <td>9 月</td> <td>お月見献立</td> <td>2 月</td> <td>節分 (まきずし献立)</td> </tr> <tr> <td>10 月</td> <td>弁当給食</td> <td>3 月</td> <td>ひな祭り・卒業お祝い</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>● デザートや果物でうるおいをつける<br/>甘さをおさえたゼリー・蒸しパン・カスタードクリームなど、手作り</li> <li>● 牛乳で丈夫なからだづくり<br/>子どものうちにカルシウムを充分とっておくと、骨折や大人になってからの骨粗しょう症の予防になります</li> </ul> | 4・5 月 | こどもの日・入学お祝い    | 11 月 | セレクトメニュー | 6 月 | かみかみメニュー | 12 月 | 交流イベント・クリスマス献立 | 7 月 | 七夕献立 | 1 月 | 正月料理・震災献立 | 9 月 | お月見献立 | 2 月 | 節分 (まきずし献立) | 10 月 | 弁当給食 | 3 月 | ひな祭り・卒業お祝い |
| 4・5 月     | こどもの日・入学お祝い   | 11 月  | セレクトメニュー       |      |          |     |          |      |                |     |      |     |           |     |       |     |             |      |      |     |            |
| 6 月       | かみかみメニュー  | 12 月  | 交流イベント・クリスマス献立 |      |          |     |          |      |                |     |      |     |           |     |       |     |             |      |      |     |            |
| 7 月       | 七夕献立  | 1 月   | 正月料理・震災献立      |      |          |     |          |      |                |     |      |     |           |     |       |     |             |      |      |     |            |
| 9 月       | お月見献立   | 2 月   | 節分 (まきずし献立)    |      |          |     |          |      |                |     |      |     |           |     |       |     |             |      |      |     |            |
| 10 月      | 弁当給食  | 3 月   | ひな祭り・卒業お祝い     |      |          |     |          |      |                |     |      |     |           |     |       |     |             |      |      |     |            |

## ■ 学校給食の栄養

「生活習慣病」が死因の6割を占め、ひとりあたりの医療費平均が年間24万円にもものぼる中、平成15年5月に「健康増進法」が施行されました。この法律により、私たち国民は「生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない」と義務付けられています。

また、平成17年から平成21年の5年間は「日本人の食事摂取基準（2005年版）」が使用されることとなり、そこでは生活習慣病の予防を重視し、栄養欠乏だけではなく過剰摂取も念頭においた栄養摂取量の範囲が示されています。

そして、平成20年4月には「学校給食法」が改正され、「日本人の食事摂取基準」の考え方を踏まえて、「学校給食摂取基準」が法の下に位置づけられました。摂取しにくい栄養素を学校給食で補うのではなく、子どもたちが「1食分の食事はこのくらいだ」ということを体得できるように、1日の約1/3量を給食で摂る形となっています。

### 学校給食摂取基準

|              | 6～7歳           | 8～9歳    | 10～11歳  |
|--------------|----------------|---------|---------|
| エネルギー (kcal) | 560            | 660     | 770     |
| たんぱく質 (g)    | 16             | 20      | 25      |
| 範囲           | 10～25          | 13～28   | 17～30   |
| 脂質 (%)       | 摂取エネルギーの25～30% |         |         |
| 食塩相当量 (g)    | 2未満            | 2.5未満   | 3未満     |
| カルシウム (mg)   | 300            | 350     | 400     |
| 目標値          | 320            | 380     | 480     |
| 鉄 (mg)       | 3              | 3       | 4       |
| ビタミンA (μgRE) | 130            | 140     | 170     |
| 範囲           | 130～390        | 140～420 | 170～510 |
| ビタミンB1 (mg)  | 0.4            | 0.4     | 0.5     |
| ビタミンB2 (mg)  | 0.4            | 0.5     | 0.5     |
| ビタミンC (mg)   | 20             | 23      | 26      |
| 食物繊維 (g)     | 5.5            | 6.0     | 6.5     |

- ※ たんぱく質については食生活実態調査等を勘案し、1日の約半量をとる内容となっています。
- ※ カルシウムについては成長期のからだづくりに欠かせない上、現代の日本人に足りない栄養素であるという観点から、給食で1日の約半量をとる内容となっています。
- ※ ビタミンB1、B2については欠乏しやすい栄養素のため、1日の約40%となっています。

## ■ 学校給食から学ぶこと

食は命なり・・・現在の日本は情報や物があまりにもあふれています。

大人でさえ、何が正しいのか、何が大切なのかを見失いがちです。その中に置かれた育ち盛りの子どもたちはどうでしょう。インスタント食品やスナック菓子などの食事の形をなしていないものばかりを食べて育った子どもは、「食事とはそういうものだ」と思い込んでしまいます。やがて大人になり、子どもを育てる立場になってもそれは変わりません。そして、今現実に子どもたちの心と体にさまざまな憂うべき現象が起きているといわれています。

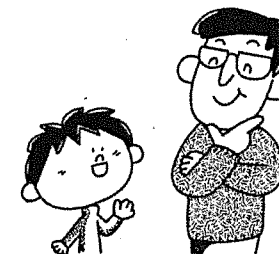
給食では「食」を実践することにより、何をどのように食べれば良いかを知り、生きるための基盤づくりをしてほしいと願っています。

## ご家庭へのお願い

### ● 学校で何を食べたの？

献立表に目を通して下さい。そして子どもたちに「今日、学校で何を食べたの？」と聞いて下さい。給食で何を食べているのか知ることは、家庭の献立と重ならないようにするためだけではなく、家庭での対話の糸口にもなりうるのです。

その中で食べ物への関心を持たせると同時に、食べられなかったものが何だったかを知り、少しでも克服できるよう支援していただけたら幸いです。また、嫌いなものが食べられた日はほめてあげて下さい。



### ● 食べることに熱中させましょう



給食は一定の時間が決められています。遊びながらダラダラ食べないように、普段の食事の時間から気をつけて下さい。大人が美味しく楽しく食べる姿を見せるのが大切。

### ● お手伝いをさせましょう

給食が始まると順番に当番になり、準備と後片付けをします。家庭でも、盛り付け、食器を重ねて流しまで運ぶなどお手伝いをさせて下さい。時には子どもと一緒調理を作ったりするのもいいでしょう。

料理する楽しさや、自分で重い、熱いなどの体験をした子どもは、もったいなくて簡単に食べ物を捨てられないし、こんなにおいしいから、おうちの人にも食べさせてあげたいと思いやりの気持ちも出てきます。飽食の時代といわれる今だからこそ、基礎体験を大切に応用力をつけることができれば、どんな時代を迎えてもたくましく生きてゆける底力をもつことができるでしょう。

