

# 給食だより



令和6年4月17日発行  
江戸川区立小岩第一中学校  
校長 青山 昭広  
栄養士 外山 めぐみ

## ご入学・ご進級おめでとうございます



うらかな春の日差しのもと、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

## 給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</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>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

## 《令和6年度学校給食費の無償化実施について》

日頃から、学校給食にご理解とご協力をいただきありがとうございます。江戸川区では、区の子育て支援策を拡充した「えどがわ50の子育て支援プラン」の一つとして、令和5年9月から小中学校の給食費の無償化を実施しております。

無償化の経費は区からの補助金として支出しますが、保護者の皆様には補助金に係る各種手続きを学校長へ委任していただく必要があります。

新入生の保護者の皆様で、「江戸川区立小中学校及び幼稚園給食費無償化事業補助金交付申請等委任状」のご提出がお済みでない方は、ご提出をお願いいたします。

※2・3年生の皆様には、昨年度の委任状が有効となりますので、提出の必要はありません。

## 「学校給食」は「生きた教材」です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。

### ● 学校給食の目標（「学校給食法」第2条より） ●

- 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。

### 栄養管理と献立作成



「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。1日に必要な栄養素量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭の食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、旬の食材、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

### 衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、衛生管理の徹底に努めています。

●調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。

●野菜・果物は流水で3回以上洗います。



●生で食べる果物を除き、すべて加熱します。



●調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。

# 大切な給食当番の仕事

自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいの1つです。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事です。

## 給食当番になったら…

つめの長さや身だしなみに気をつけましょう。清潔なハンカチを毎日用意しましょう。



トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣にきがえましょう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけましょう。



髪はぼうしからだしません。長い髪の方はピンなどでまとめおきましょう。



白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけてはいけません。



盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。



汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしましょう。



当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけましょう。



1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンがけし、忘れずに学校に持っていきましょう。



## 保護者の方へ

### 毎月、献立表を配布します。………

給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る場合があります。食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

### 給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

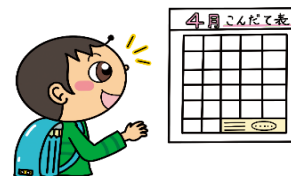
給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。



## 家庭とつながる学校給食

食育は学校だけですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただけますようお願いいたします。

### 今日の給食について話そう



献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。



献立や食べた感想を聞いてあげてください。気に入ったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

### ご家庭での食卓では…

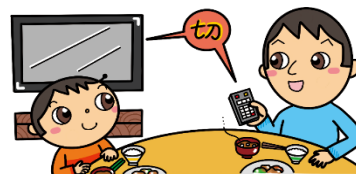


食べ物はいくつもの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



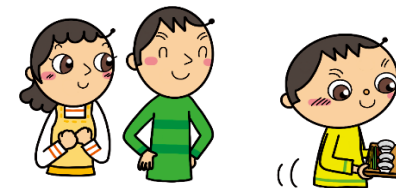
子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

### 食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

### お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。