

給食だより

令和2年度 **5月**

舞鶴市立中筋小学校

5月25日から、今年度の学校給食が再開しました。今年度も安全で安心、そしておいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事を学級の仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。さらに給食を生きた教材として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。

学校給食の7つの目標

学校給食は、教育活動の一環として行われています。
食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

<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る判断力を培い、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な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> 		<p>(学校給食法より)</p> 

学校給食の栄養

栄養素ごとに1日に必要とされる量の 33~40%をとれるようにしています。またなかなかとりにくいカルシウムは、50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の 1/3 未満になるように考えています。

《学校給食摂取基準 中学年》

エネルギー	蛋白質	脂肪 (エネルギー比)		ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物繊維
		g	%						A	B1	B2	C	
kcal	g	g	%	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
650	21~33	20~30%		2	350	50	3	※2	200	0.40	0.40	20	5.0

※亜鉛は目標値

* 毎日の給食 *

主食

・・・低・中・高学年で量が違います。

○ご飯・・・週3回で白ご飯・麦ご飯・混ぜご飯の日があります。
舞鶴産コシヒカリを使用しています。

○パン・・・週2回で普通のパンの日と、黒糖パン・味付けパン・ミルクパン・国産小麦パン(11月、12月、1月は全粒粉パン)の日があります。うどんなど麺類の献立の時は小型パンになります。

おかず

・・・魚・肉・豆腐・豆類・野菜などを、煮物・焼き物・炒め物・揚げ物・汁物・和え物とさまざまな調理で調理します。おかずは2～3品で、果物やデザートをつく日もあります。

牛乳

・・・200 ccのパックの牛乳が毎日つきます。南丹市で製造された牛乳です。

舞鶴市内で作られた新鮮な野菜や、舞鶴の海でとれた魚も給食に使用します。



* 給食時間 *

12時25分から13時05分の40分間です。準備に20分、食事に20分が目安です。

(新型コロナウイルス対応の短縮校時の間は12時10分から12時55分の45分間を給食時間としています。)

* 給食費 *

給食費は、給食の食材、パンの包装、洗剤などの支払いに使われます。1食 245 円です。

4月～2月の11か月間集金し、1か月に4100円集金します。今年度は5月の集金はいたしません。

2月を精算月とし、修学旅行、社会見学、病気による入院等で給食を停止した回数により給食費が異なります。気象警報発令による休校は返金となりません。インフルエンザなどによる学級閉鎖も主食(ご飯・パン)が停止できた日から返金対象となります。

* 欠席について *

病気、その他の理由で長期欠席がわかっている場合は給食を停止しますので連絡してください。
欠席者の給食は食中毒予防の面からご家庭に届けないことになっていますのでご理解ください。

* 給食の持ち物について *

おはし、コップ、はぶらし、ハンカチ、マスク等は毎日洗って清潔なものを持たせてください。
それぞれに名前の記入もお願いします。

* 給食当番の白衣について *

給食当番の白衣、ぼうし、給食袋はその週の当番の児童が家庭に持ち帰ります。
洗濯をして翌週の始めの日を持たせてください。

お手数ですが、衛生のためのアイロンがけもお願いします。

白衣のホックのはずれなど修理していただくと助かります。

