

# 6月 給食だより

令和2年6月1日  
渋谷区立長谷戸小学校  
校長 佐藤 公信



6月4日～10日は

「**歯と口の健康週間**」



ながやとしょう こんだてひょう  
長谷戸小の献立表には、「★」かみかみくんのマークがついています。マークがついているのは、かみごたえのある献立や、あまりかまずに飲み込んでしまうカレーやパンなど、特によくかんで欲しい献立です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで味わうことで満足感が得られるため、食べすぎを防いでくれます。成長期に習慣づけることで健康を守り、肥満や生活習慣病の予防をしましょう。

**食育とは** (食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう



家庭では、こんな

**食育**を!



**一緒に食事の支度をする**

買い物や調理などの経験は、食生活を大切にすることを学びます。

**共食の回数を増やす**

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

**朝ごはんを必ず食べる**

早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムを整えましょう。

**栄養バランスを意識する**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



**行事食や郷土料理を取り入れる**

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

## 給食室のメンバーを紹介します!

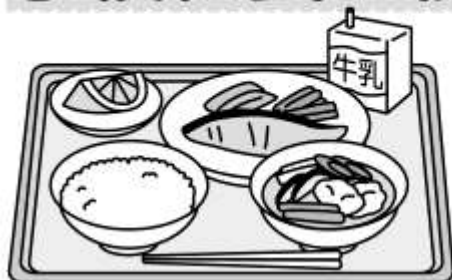
本校は、平成20年度より、フジ産業株式会社 に調理業務を委託しています。

- チーフ : 小見 友子 (おみ ともこ)
- サブチーフ : 三倉 礼子 (みくら れいこ)
- パート : 高橋 裕子 (たかはし ゆうこ)
- パート : 山田 美奈子 (やまだ みなこ)

調理員と栄養士の計5名で、安心・安全でおいしい給食を提供してまいります。  
1年間よろしくおながいします!



# 学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

## 学校給食を通して学ぶこと

<p><b>1 楽しく会食すること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事のマナー</li> <li>● 会食を通して人間関係を深める</li> </ul>	<p><b>2 健康によい食事のとり方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのよい食事</li> <li>● 日常の食事の大切さ</li> </ul>
<p><b>3 食事と安全・衛生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け</li> <li>● 食中毒予防 ● 自分の健康</li> </ul>	<p><b>4 食事環境の整備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事にふさわしい環境づくり</li> <li>● 衛生的な盛り付け</li> <li>● 環境や資源に配慮</li> </ul>
<p><b>5 食事と文化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土食や行事食</li> <li>● 地域の食料の生産・流通・消費</li> </ul>	<p><b>6 勤労と感謝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みんなで協力して自主的に活動</li> <li>● 感謝の気持ち</li> </ul>

## 学校給食について ~こんなことに気をつけています

<p><b>食材</b></p> <p>地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。</p>	<p><b>献立</b></p> <p>行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。</p>	<p><b>栄養</b></p> <p>文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。</p>	<p><b>調理・衛生</b></p> <p>野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚さないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。</p>