



食育だより

令和6年4月
足利市教育委員会
学校給食課

小学1年生保護者用

ご入学おめでとうございます。真新しいランドセルを背にし、キラキラ輝く瞳で学校生活をスタートさせる子どもたちを、頼もしく、そしてちょっぴり心配しながら送り出されていることと思います。

学校給食は、健康な体づくりのためだけでなく、友達と一緒に食事をすることや給食当番の活動を通して、助け合いの心を育てるなど、教育面でも大きな役割を担っています。また、食についての関心を持たせるような指導もしています。

《1年生の給食は4月15日(月)から始まります》



足利市の学校給食の紹介

1 栄養価

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1が摂取できるように献立を作成しています。また、成長期に必要なカルシウムやビタミン類などは、さらに多く摂取できるよう配慮しています。



2 食事内容

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するほか、行事食や郷土料理、世界の料理など、色々な献立づくりを心がけています。

米飯(週3回)



足利産の「とちぎの星」という品種を使い、調理場で炊いています。

パン(週2回)



足利産小麦を3割使っています。栄養面でも、カルシウムがとれるように脱脂粉乳を加えるなど工夫をしています。

生乳(毎日)



1パック200mlで栃木県産です。成長期に必要な栄養素がたくさん含まれているので、学校給食では毎日提供しています。

減塩にも取り組んでいます！

生活習慣病を予防するために、子どもの頃から減塩に慣れることが大切です。

①汁物は塩分を測定しています。

②素材に味がついているおかずには、ソースや醤油が付かないことがあります。



ソースをつけないことで、**0.3gの減塩**になります。

③サラダのドレッシングはかけすぎを防止するため、和えて提供することがあります。

④パンは食塩の量を減らしています。

3 給食費

★小学校 月額 4,200円×年11回

★中学校 月額 5,000円×年11回

* 保護者から集金した給食費は、全て食材料費にあてています。

* 今年度の学校給食は、197回実施予定です。

～物価高騰に伴う学校給食費用の家計支援について～

学校給食の食材は、保護者の皆様の給食費で食材を購入していますが、急激な食材価格の高騰が生じており、これまで通りの栄養バランスや量を維持することが難しい状況となっています。

そこで市は、食材価格の上昇分を負担することで、給食費増額の抑制を行い、保護者の皆様の家計支援を行っています。

なお、現在、足利市の給食費は、県内他市と比べて安い水準を維持しています。

4 調理・衛生

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、調理工程によってエプロンを使い分けるなど、食材を汚染しないように、衛生管理には細心の注意を払っています。

5 食物アレルギー対応

足利市の学校給食では、食物アレルギー表示対象食品のうち、**そば、落花生(ピーナッツ)、かに、いくら、あわび、キウイフルーツ、まつたけ、くるみ、やまいも、カシューナッツ、バナナ、アーモンド**は、学校給食のすべての献立で原材料として使用していません。

また、食物アレルギーをもつ児童生徒に、「足利市学校給食における食物アレルギー対応マニュアル」に基づき、必要な情報を提供するほか、**卵、乳・乳製品、ごま、えび**を含む献立に対しては、除去食・代替食の提供等を行っています。

※「足利市学校給食における食物アレルギー対応マニュアル」は足利市のホームページでご覧いただけます。

ご家庭へのお願い……

食事のマナーを身につけよう



食べものは、たくさんの人の手を通して作られます。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」など食事のあいさつをしましょう。

食べ物が口に入ったまま、おしゃべりしたり、出歩いたりしないようにしましょう。

学校は集団生活です。ほかの人の迷惑にならないように、みんなで楽しく食べましょう。



正しい箸の持ち方・使い方ができますか？今のうちに正しい箸の使い方を身につけましょう。

学校へは、毎日清潔な箸を持たせるようお願いします。



よくかんで食べましょう

食べ物をのどに詰まらせないように、よくかんで食べるようにしましょう。家庭でもよくかむ習慣をつけるようお願いいたします。

よくかむことで、だ液がたくさんでて、食べ物の消化や吸収をよくします。また、虫歯予防、肥満予防、脳の活性化にも効果があります。



手洗いをきちんと

給食の前には必ず手を洗う指導をしています。それは、目に見えない細菌が手に多く付着しているからです。

ご家庭でも、水洗いだけではなく石けんを使って、手のひらはもちろん、手の甲、指先、指の間、手首等もしっかり洗う習慣を身につけさせてください。

また、清潔なハンカチやタオルを忘れずに持たせるようお願いします。

おうちでの手伝いを

学校給食では、児童生徒が順番で給食当番になります。

食事の準備・後片付けができるように家庭でも手伝いをさせてください。

ひとりでできるでしょうか

たとえば……

- ★みかんやオレンジの皮をむくことができる。
- ★ドレッシングやジャム、ふりかけなどの小袋を開けることができる。
- ★魚の骨をとって食べることができる。
- ★ごはんを自分で茶碗に盛ることができる。

……など、ひとりでできるようにさせてください。



一口食べてみる習慣を

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時など、ひとりの「少しだけ残してしまった」が、全校分集まるとたくさんの量のごみになってしまいます。

まずは一口食べてみる習慣をつけるよう取り組んでみてください。