



食育だより

令和4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達を、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(金)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 給食費

- ★小学校 月額 4,200円 × 年11回 (8月分の集金はありません)
- ★中学校 月額 5,000円 × 年11回 (8月分の集金はありません)

- * 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。(集金日までに必ず納入をお願いします)
- * 今年度は195回実施予定です。

3 食事内容

献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、色々な献立作りを心がけています。



食材

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。



米飯(週3回)

足利産の「とちぎの星」という品種を使い、足利市学校給食共同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。カルシウムが補給できるよう脱脂粉乳を加えています。



牛乳(毎日)

1パック200ml(中学生の7、9月は300ml)で栃木県産です。牛乳は、体をつくるのに大切なたんぱく質やカルシウムをたくさん含んでいるので、成長期の児童生徒にとって大切な食品です。



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、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**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、必要な情報の提供や、**卵、乳・乳製品、ごま、えび**を含む献立に対し、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。

正しい箸の持ち方・使い方ができますか？

間違った持ち方や使い方に慣れてしまうと、正しく直すことがとても大変です。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。



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。

食べ物をのどに詰まらせないように、ご家庭でもよくかんで食べるようにしましょう。



おうちでの手伝いを

学校給食では、児童生徒全員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ご家庭でも手伝いをさせてください。



一口食べてみる習慣を

学校給食では、苦手な食べ物やはじめて食べる料理が出るかもしれません。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。

ご家庭でも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。



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。



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ができる。



★ごはんを自分で茶わん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。