

# 給食だより No.1

家庭数配付

令和6年4月24日  
川崎市立西菅小学校

## ◆5月の献立の紹介◆

1年生も給食に慣れてくる頃なので、できるだけたくさんのお食品を使用して献立を作成しました。

### ◇◇「こどもの日」の行事食(5月2日)◇◇

たけのこごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ みそ汁 かしわもち

### ◇◇給食で使用する季節の食品◇◇

キャベツ 新じゃが芋 たけのこ にんにく かつお あじ しらす わかめ

### ◇◇はじめて給食に登場する献立「豚肉と野菜のしょうが炒め」(5月10日)◇◇

豚肉に含まれるビタミン B群には疲れをとる効果があるとされ、玉ねぎのアリシンはそれを助ける働きがあります。新しい学年が始まってしばらく経ち、季節の変わり目で疲れが出やすいこの時期にはおススメの献立です。また、しょうがには食欲を増す働きもあります。今回は季節の食品のキャベツを使用し、しょうゆとみりんなどで味付けをして仕上げます。

### ■5月の給食目標は「食事のマナーを身につけよう」です!!

みなさんは食事のとき、どんな姿勢で食べていますか?背筋を伸ばして食べたり、足の裏をしっかり床につけたり、机とおなかの間はこぶし 1 つ分をあけたり...正しい姿勢で食事をする、食べたものが口から腸までスムーズに流れ、消化が良くなります。正しい姿勢を意識して食事ができるとよいですね。




### 給食室の紹介

西菅小学校では、4名の給食調理員(江花佐代子 星由美子 瀧澤一義 梶間雅子)と、2名の補充員(井上恵子 土谷由美子)で約250食の給食を作っています。栄養士業務は、今年度より加藤絵梨が担当します。

職員一同、力をあわせて安全・安心でおいしい給食を届けていきます。  
1年間よろしくお願ひいたします。

ご入学・進級おめでとうございます。新年度が始まり、心機一転、子どもたちはやる気に満ちていると思います。学校給食は、成長期にある子どもの心と体の健康や発育のため、旬の食材を取り入れ、栄養のバランスを考えながら作っています。また、子どもたちが学校給食から望ましい食習慣を得られるよう取り組んでいます。今年度も、学校給食へのご理解・ご協力をお願いいたします。

## 学校給食の7つの目標

<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。</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> 	

学校給食は、学校給食法に基づいて実施しています。7つの目標が定められていて、学校における食育の中心になっています。川崎市では、統一献立を基本としていますが、年に2回、各学校独自で献立をたてる給食「自校献立」を実施しています。詳細は給食だよりにて、事前にお知らせいたしますのでご確認ください。