

給食だより 4月

深谷市立深谷小学校
平成30年4月9日

ご進級おめでとうございます

子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートしました。新しい学校、新しい学年に向けて、希望や期待で胸いっぱいのことでしょう。学校生活を充実したものにするには、何より健康が大切です。食事はその大きな基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

学校給食の内容

かむ習慣をつけるために、かみごたえのある料理をとりいれています。

日本型食生活を大切に、郷土の味や行事食をとりいれています。

味つけ、料理方法(煮物・揚げ物・焼き物・和え物など)や組み合わせ(和・洋・中)を考慮しています。

主食(ご飯・麺・パン)・牛乳・おかずを組み合わせた栄養バランスのとれた食事です。

脂肪のとりすぎを防ぐために、一食にしめる脂肪の割合を25%~30%以内になるように工夫しています。

旬の食材を使い、素材の味を大切にしています。

《学校給食の栄養量》

給食は、1日の食事の1/3(3食のうちの1食)ですが、その基準量は家庭で不足しがちな栄養量を考慮して決められています。特にカルシウム・マグネシウムは1日に必要な量の1/2、ビタミンB1・2は40%を摂取できます。

給食費について

給食費は、食材の購入のみに使われています。給食を作るために必要な施設設備費や光熱水費、人件費などは深谷市が負担しています。毎月13日に口座引き落としになっていますので、前日まで入金及び残金の確認をお願いいたします。

1ヶ月4,100円 1日あたり240円

返金は連絡があった翌々日から給食を停止し、連続5日以上(休日を除く)の場合にします。学級閉鎖や学年行事による欠食は、返金の対象となりません。

区分	中学年の栄養量
エネルギー	640kcal
タンパク質	24g
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%
ナトリウム(食塩相当量)	2.5g以下
カルシウム	350mg
鉄	3mg
ビタミンA	170μgRE
ビタミンB1	0.4mg
ビタミンB2	0.4mg
ビタミンC	20mg
マグネシウム	80mg
食物せんい	5mg

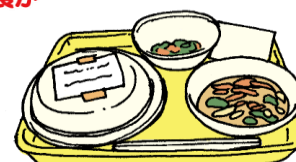
給食での食物アレルギー対応は？

～みんなが安全に楽しく食べるために～

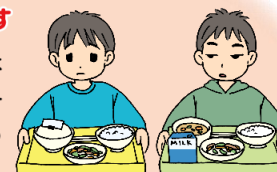
食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ること、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。給食では文部科学省の「食物アレルギー対応指針」などにに基づき、安全を最優先にしています。ご理解とご協力をお願いいたします。

食物アレルギーについて知ってほしいこと

食物アレルギー対応食
でる日があります
対応食はおうちの人が学校と相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで見守りましょう。



食物アレルギーは好き嫌いとは違います
好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



アレルギーのある人はできないことがあります



ふれたり吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。

さまざまな症状があります



アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きた場合は、すぐに先生に知らせましょう。

給食室から

今年も愛情たっぷり手作り給食をお届けします！

調理員さんの紹介
(常時7名で調理します)
原 津枝子 福島 明美
鏡 早紀 篠崎 明美
石原 知美 島田 香織
岡田えり奈 山本 かおり
園部 幸恵

ちょうりいんさんのしごと



今月の行事

11日(水) 2年生以上給食開始
18日(水) 1年生給食開始
24日(火) 2年生たけのこの皮むき(25日のたけのこごはんに使います！)

