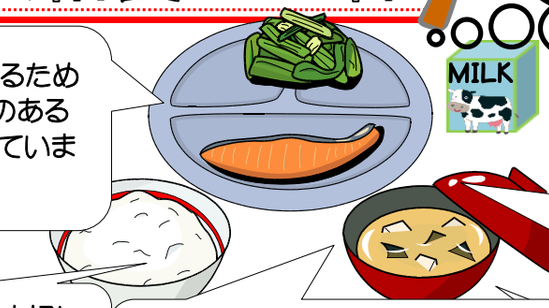
深谷小学校

深谷市立深谷小学校
平成３１年４月８日

ご進級おめでとうございます

元気いっぱいの新入生を迎え、新学期が始まりました。学校給食は子供たちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育んでいきます。さらに給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育が進められます。今年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食の内容



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。

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。

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20%～30%以内になるように工夫しています。

日本型食生活を大切にし、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。

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。

区分	中学年の栄養量
エネルギー	650ｋｃａｌ
タンパク質	26.2ｇ
脂肪	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%
ナトリウム（食塩相当量）	２ｇ以下
カルシウム	３５０ｍｇ
鉄	３ｍｇ
ビタミンA	200μgRE
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	５０ｍｇ
食物せんい	５ｍｇ

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、前日までに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。

ご家庭と給食の連携をよろしくお願いいたします

毎月の献立表やおたよりに目を通してください

冷蔵庫など目にしやすい所に張って、ご一読ください。給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での様子を聞くこともできます。

給食当番へのご協力をお願いします

ハンカチ着用、つめ、マスクなど衛生管理にご協力ください。また給食当番の週の最後には、白衣等の洗濯、アイロンがけによる滅菌をお願いいたします。

ご家庭を食育の実践の場にしてください

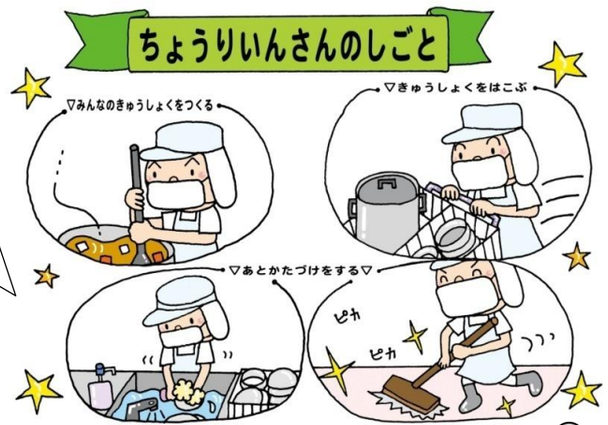
はしの持ち方、配膳、食べ方、献立の考え方など、学校で食育として伝え、子どもたちが学んだことをご家庭でもぜひ継続して実践させてください。

積極的にお手伝いをさせてください

給食では全員で準備、後片付けをします。ご家庭でもぜひ行わせてください。買い物や料理もできる範囲で積極的にお手伝いをさせてあげてください。

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
篠崎　明美	石原　知美
島田　香織	山本　かおり
園部　幸恵	

今月の行事

- 10日（水）　2年生以上給食開始
- 17日（水）　1年生給食開始
- 23日（火）　2年生たけのこの皮むき（24日の「たけのこごはん」に使います！）