



ご入学・ご進級おめでとうございます

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も安全安心でおいしい給食作りに努めますので、よろしくお願いたします。

学校給食について

学校給食は、毎日の食事を通して、正しい食習慣や食べ物に関する知識を身につけ、健康な体をつくること、会食や当番活動を通して社会性を養うことなどをねらいとし、教育の一環として実施しています。

学校給食の献立

主食・牛乳・おかずの組み合わせで作られています。

主食

ごはん
 ・週4回程度
 ・知立市産の「あいちのかおり」を使用

パン

2週に1回程度
 県内産小麦50%使用

めん

・2週に1回程度
 ・県内産小麦50%以上使用

牛乳

日本人に不足しがちなカルシウムを補給するために、毎日1本(200ml)つきます。

おかず

主菜、副菜、汁もの、果物などのおかずが食缶、大バット、小バットに入っています。
 ※主菜:おもにたんぱく質が多い食品を使った料理 副菜:おもに野菜を多く使った料理

予定献立表の見方

学校給食では、月単位で予定献立表を作成しています。給食で使用される食品を、小学校の家庭科で学習する「3つの食品グループ」、「五大栄養素」、中学校の技術家庭科で学習する「6つの基礎食品群」に分けて見ることができます。

料理名が、主食、牛乳、主菜、副菜、その他の順に記載されています。	使われている食品が料理毎に記載されています。	3つの食品のグループに分けて確認できます。	6つの基礎食品群に分けて確認できます。	五大栄養素の確認もできます。
---	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	-----------------------

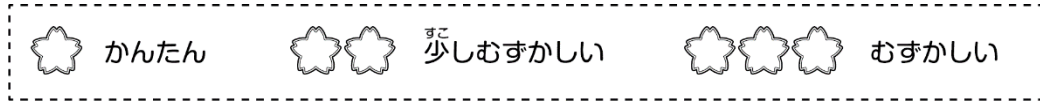
日曜	献立名	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実				
20	ごはん 牛乳 ポークカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ	こめ じゃがいも カレーウ	米・パン めん・いも・砂糖	637			
木	ビッグチキンナゲット ★フルーツヨーグルト【ヨーグルト】	とりにく	ヨーグルト		みかん もも パインアップル	こむぎこ かたくりこ さとう	炭水化物	24.9			
今月の平均		たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
		24.9	633	345	3.3	238	0.54	0.51	21	3.6	2.1

配るときに入れる食器が記載されています。	★は、アレルギー対応食を提供する料理です。	1か月の平均栄養価が記載されています。	料理や食品の説明が記載されています。	日毎のエネルギー、たんぱく質、たんぱく質が記載されています。
-----------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------------	---------------------------------------

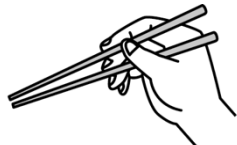
おうちでチャレンジしてみよう!



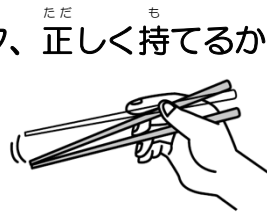
もうすぐ給食が始まります。給食をおいしく食べて、給食当番のお仕事も楽しくできるように、家でも練習できることがあります。かんたんなことからチャレンジしておうちの人に見てもらいましょう。チャレンジできたら★に色をぬりましょう。



◎おはし・スプーン・フォーク、正しく持てるかな?



★ おはしを正しく持つことができる



★ 下のはしを動かさずに、上のはしだけ動かすことができる



★ スプーンやフォークのえのまなかも真ん中を持つことができる

◎おはしの使い方はマスターしているかな?



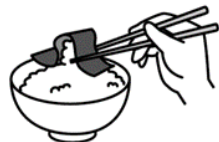
★ なつとうなどをまぜることができる



★ めんなどをすくうことができる



★ ★ ゆでたやさいをきるることができる

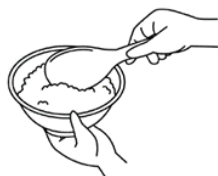


★ ★ のりなどでくるむことができる



★ ★ ★ さかなの身をほぐすことができる

◎給食当番のお仕事の練習を、家でもできるかな?



★ ★ しゃもじでごはんをよそうことができる



★ ★ ★ 汁ものをよそうことができる

★ 他にも、お茶わんを正しくもつことができるか、ごはんとおかずを交互に食べることができるか、台ふき(ぞうきん)をしぼることができるかなど確認してみましょう。