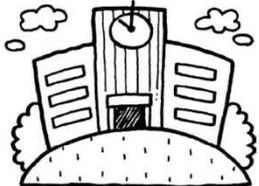
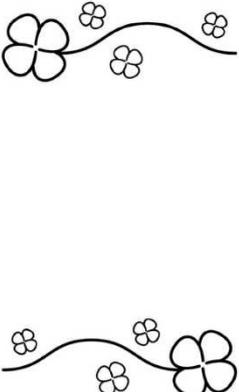


## 御入学・御進級おめでとうございます

子供たちの心身の健康と健やかな成長を願いながら、安全でおいしい給食を作っていきたいと思ひます。今年度も、御家庭からの御協力をよろしくお願ひいたします。



## 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> 	

### 給食の内容について

上愛子小学校は、校内に給食調理施設がある「自校方式」の給食です。

**ごはん**

給食室で週に4回ごはんを炊いています。お米は、「宮城県産ひとめぼれ」です。たけのこごはんやさつまいもごはんなどの炊き込みごはんやピラフなども作っています。

**パン**

パンは、コッペパン、食パン、米粉パン、チーズパンなど12種類のパンがあります。材料の小麦粉は、100%国産で、宮城県産の「夏黄金、シラネコムギ」、北海道産の「ゆめちから」をブレンドしています。

**おかず**

給食室で、焼き物、揚げ物、和え物、汁物などいろいろな料理を作っています。郷土料理・外国料理、行事食、リクエスト給食などを取り入れています。

牛乳は200mlの宮城県産牛乳が雪印メグミルクより届きます。

## はやね・はやおき・あさごはん

朝食を必ず食べましょう！

子どもたちの心と体を支えているのは家庭の食事です。

朝食をしっかりとることによって、一日を気持ちよくスタートできます。

### 朝食のはたらき

- 朝食を食べ、体温を上昇させることで、体を目覚めさせて、免疫力を高めます。
- 脳や身体に必要な栄養をとることで、学校の活動に集中することができます。

食欲が出るように、朝は少し早く起きることから始めましょう。



## お知らせとお願い



### ○給食当番の白衣について

給食当番を行った週末に、専用の袋に入れて白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯をしてアイロンをかけて週初めに持たせて下さい。白衣のボタンが取れかけていたり、ほころび等がありましたら繕っていただくと大変助かります。子どもたちが気持ちよく衛生的に当番活動が行えるように御協力をお願いします。

### ○給食当番について

給食の盛り付けや配膳、後片付けは交代で行います。給食当番の仕事ができるように、御家庭でもいろいろなお手伝いをさせて下さい。

発熱・下痢・腹痛・嘔吐などの症状がある場合には、感染症予防の面から給食当番を交代するなどの配慮をしています。

### ○はし・スプーン・おしぼりについて

はし・はし箱・おしぼりは毎日洗い、清潔なものを持たせて下さい。はしは子どもの手に合ったサイズのもを準備して下さい。スプーンがあると食べやすい献立の時は、献立表にスプーンマークを記載していますので、準備をお願いします。



### ○長期欠席時の給食費について

学校を長く休む場合で給食停止を希望される際は、担任にお申し出ください。停止する場合には「学校給食停止申請書」の提出が必要になります。申し出を受けた翌々日以降を給食停止日として連続7日以上休む場合に給食を停止することができます。停止した分の給食費は徴収されません。



## 学校給食摂取基準について

仙台市の学校給食摂取基準は、文部科学省が示した基準を採用しています。給食での栄養摂取基準は、1日にとることが望ましい量の1/3を基本としていますが、家庭で摂取しづらい栄養素については、40～50%を基準としています。

塩分については、家庭で十分にとれているため、給食では不要となる試算が出ていますが、塩分が含まれない食事は、食べにくいいため、2g未満が基準となっています。上愛子小でも塩分摂取を控え、薄味に慣れるように調味料の使用量を調整したり、パックのソースやしょうゆの使用を一部控えるなどしています。御家庭でも、薄味を心がけていただければと思います。

### 3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準

・エネルギー 650 kcal    ・たんぱく質 21.1～32.5g