



4月給食たより

さいたま市立つばさ小学校
平成30年度4月号



ご入学・ご進級おめでとうございます



学校給食は、教育の一環として特別活動に位置付けられています。成長期の子どもたちにとって、食生活に関する知識や理解を深めていくことをはじめ、心の交流の場としても学校給食は大きな意義をもっています。また、望ましい食習慣の形成には、家庭での食事も大変重要になってきます。子どもたちが生涯にわたって健康でいられるように、家庭と学校との連携を大切にし、指導していきたいと思っております。家庭におかれましても、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。

◆◆◆◆◆ 学校給食の目標と栄養 ◆◆◆◆◆

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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、望ましい食習慣を養うこと。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- ⑦食料の生産・流通及び消費について、正しく理解すること。



◆◆◆◆◆ 給食費と回数 ◆◆◆◆◆

- 給食費は、1ヶ月4,100円です。(年11回徴収・1食244円)
※1年生は、4月のみ 2,880円です。
食材料費に使用します。(人件費・設備費・水道代・光熱費は公費負担です。)
引き落とし日は、毎月10日・26日(再振替日)です。
※1回目のみ、引き落とし日が5月15日(火)(4、5月分)となります。
4月の引き落としは**ありません**。
- 給食回数は、年間185回です。(1年生は180回です。)



朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんを食べないと、

- ・発達・成長期の子どもたちが十分な栄養量を確保しにくくなります。
- ・体温が上昇せず、脳が十分に働きにくくなります。
- ・血糖値が下がり脳の摂取中枢が刺激され、「食べたい」というからだの要求と、現状では食べられないという落ち着きの悪い状態となります。



早起きは健康への第一歩、朝ごはんは1日の活力源

朝30分早く起きることから始めてみましょう。成長期の子どもたちにとって、3度の食事は欠かすことができません。バランスのよい朝食をおいしくきちんと食べるようにしましょう。