

学校給食入門



入学おめでとうございます

お子様が初めて体験する学校給食です。

保護者の皆様も今一度ご確認ください。

豊見城市学校給食センター

学校での食育

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置づけられています。また日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてご家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことが示されています。学校給食

学校給食の目標

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 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。
- 三 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。
- 四 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。
- 五 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。
- 六 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。

食の重要性 食料の生産、流通及び消費についての知識に基づいて、正しく選択する能力



食べる喜び、楽しさ、
そして重要性を知る。



成長や健康に望ましい食べ方を
知り、実践できる。



正しい知識や情報に基づき、品質
や安全性を自分で判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、食事にかかわ
る人々に感謝する。

社会性



食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。

食文化



各地域の産物や食文化、その歴史
などを知り、尊重できる。



学校給食の 内容について

じ どう　　せい と　　ひとり　　かい あ

がっこうきゅうしょく　こんだて　もん ぶ　か がくしょう　さだ　がっこうきゅうしょくせつしゅ
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取
きじゅん　もと　さくせい　がっこうきゅうしょくせつしゅ　きじゅん
基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」で
にち　ひつよう　えいようりょう　てい　ど　きほん　ひ　ごろ　しょくじ
は1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事
ふそく　てつ　るい　しょくもつせん　い
で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は
おお　きじゅん　ち　き
多めにとれるよう基準値が決められています。

がっこうきゅうしょく　せつ　しゅ　き　じゅん

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	基 準 値			
	児童(6歳～7歳)の場合	児童(8歳～9歳)の場合	児童(10歳～11歳)の場合	生徒(12歳～14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂質(%)	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)(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。

亜鉛…児童(6歳～7歳)2mg、児童(8歳～9歳)2mg、児童(10歳～11歳)2mg、生徒(12歳～14歳)3mg

2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。



ご家庭と給食の連携をよろしくお願ひいたします

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。

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。

給食当番へのご協力をお願いします

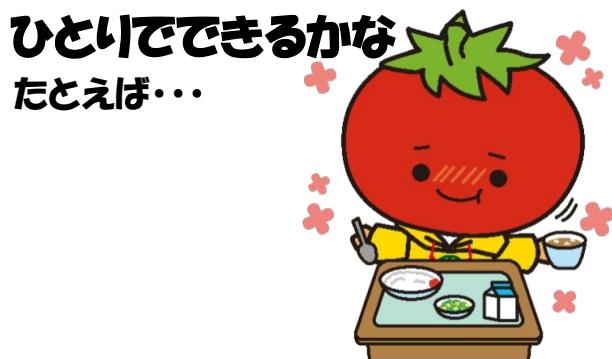


ハンカチ持参、つめ、マスクなど衛生管理にご協力ください。また給食当番の週の最後には、白衣等の洗濯、アイロン掛けによる滅菌をお願いいたします。

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。ご家庭でもぜひ行なってください。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。



骨のある魚でも、はしを使って上手に食べることができる



みかんやオレンジなどの皮をむくことができる



骨のある魚でも、はしを使って上手に食べることができる



マヨネーズやジャムなどの小袋を開けることができる

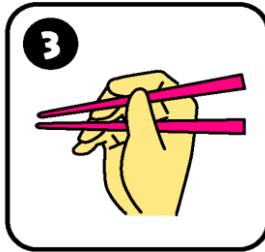
ただしいもちかた



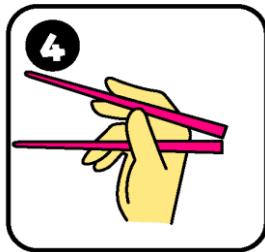
① はしの片方
(固定ばし)
を、親指の
根元にはさ
みます。



② 薬指をかるく
曲げて、はし
の下にそえ、
親指と薬指で
ささえます。



③ もう片方のは
し(作用ばし)
は親指のはら
ではさんで中
指でささえま
す



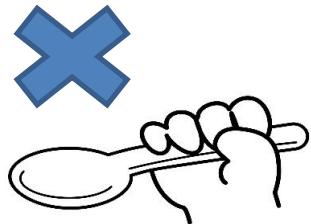
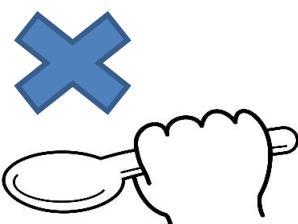
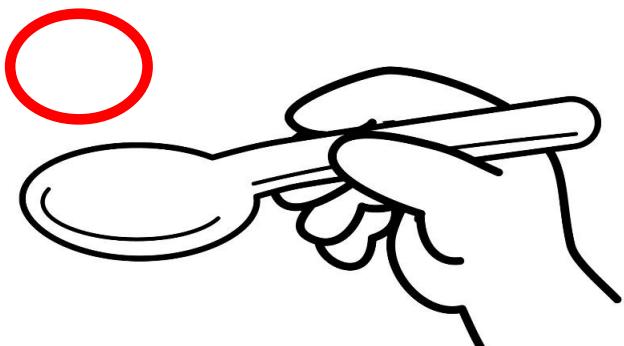
④ おはしをうまく動かすこと
ができたら、
正しいもちか
たです

上のはしが
うごいていますか？

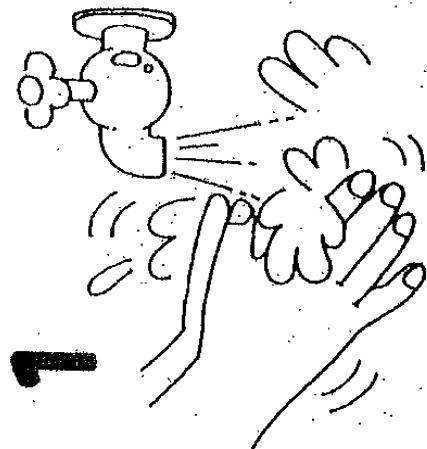


2本のはしの先が
そろっていますか？

※スプーンの持ち方



手のあらいがた



水でぬらす
あず



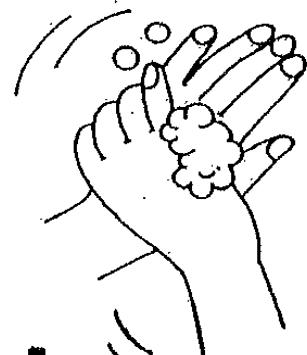
石けんをつける
せっけん

3



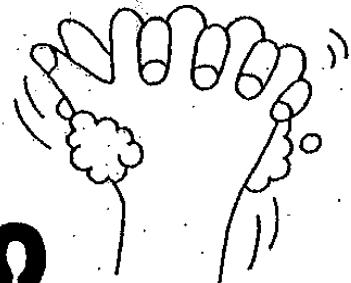
手のひらを洗う
てのひらをあらぶ

4

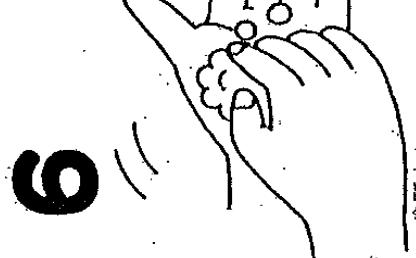


手の甲を洗う
てのこうをあらぶ

5



指の間を洗う
ゆびのあいだをあらぶ



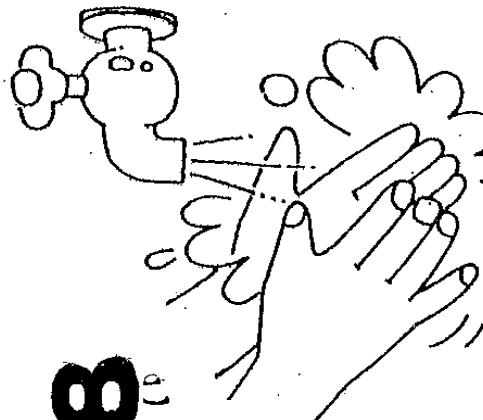
指先を洗う
ゆびさきをあらぶ

7



手首を洗う
てくびをあらぶ

8



水で洗い流す
みずあらぶ