

# 4月 給食だより

さいたま市立見沼小学校  
令和6年4月号



## ご入学・ご進級おめでとうございます

元気いっぱいの新1年生を迎えて、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環です。栄養バランスの取れた適切な食事を先生や友達と一緒に食べながら、「食」について学ぶ機会となります。学校給食についてのご理解とご協力をお願いいたします。

### 学校給食とは・・・

日本型食生活を大切に、昔から伝わる日本の行事食や郷土料理を取り入れています。

脂肪のとり過ぎを防ぐため、1食に占める割合が総エネルギーの25～30%以内になるように献立をたてています。

ご飯は埼玉県産のお米を、うどんやパンには埼玉県産の小麦を使用しています。



主食（ご飯、パン、めん）、おかず（主菜・副菜）、牛乳の組み合わせを中心とし、栄養バランスのとれた完全給食です。

旬の食材を取り入れ、季節の味、素材そのものおいしさを大切にします。

豆類やいも類、海藻など家庭で摂取しにくい食品を多く使用しています。

加工食品は成分表を確認し、極力食品添加物や遺伝子組み換え食品等の使用を控えたものを選ぶようになっています。

## おしらせ

\*給食費は、1食290円（31円は市から補助金が出ており、保護者負担は260円になります）、1か月4,380円です。今年度より、公会計化により、給食費の引き落としは市が行います。引き落としの日程等はさいたま市のホームページに掲載されておりますので、そちらをご確認ください。

\*給食運営に関わる経費のうち、人件費や光熱費等は公費負担となり、給食費はすべて食材料費になります。

\*今年度の給食回数は年185回です。（1年生は180回）

\*欠席等による給食費の返金について、連続6食以上欠食することがある場合、学級担任までご連絡ください。届け出日の7日後から返金することができます。連続5食以内の欠食の返金はできませんので、ご了承ください。



### 保護者の方へお願い



食育は学校だけで行うことはできません。食への興味・関心や、よい食事のマナーが身につくよう、ご家庭でも気を配っていただきますようご協力おねがいをいたします。

#### 献立表を確認しましょう

給食で初めて食べる食材はありますか？食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると減少しますが、中には学童期以降に症状があらわれる場合があります。給食で初めて食べる食材があるときは、体調のよいときに、まずは初めて食べることをおすすめします。

#### お手伝いをさせましょう

給食では全員が給食当番となって、食事の準備や後片付けを行います。また、みかんなどの果物の皮をむいたり、ジャムの袋やゼリーのふたをあけたりすることなども給食では一人でこなさなければなりません。練習もかねて、ご家庭で是非お手伝いをさせてください。

#### 食べることに集中させましょう

給食では決まった時間（約20～25分間）に食べ終わるように指導しています。ご家庭でも、テレビを見ながら、携帯をさわりながらといった「ながら食べ」をさせず、食べることに集中できるような雰囲気づくりを心がけてください。

#### 食べ物を大切にする心を育てましょう

食べ物は多くの人の手を通して作られます。感謝して食べることの大切さを折に触れて話してあげてください。また、子どもが苦手なものを苦手だからといって食卓にまったく出さないのではなく、一口でも食べさせたり、大人がおいしそうに食べるのを見せたりすることも大切です。



## しんごぼうのあまからあげ

### 【材料・切り方（4人分）】

材料	4人分	切り方
ごぼう こめこ 揚げ油	120g 16g 適量	ななめうす切り
(たれ)		
さとう	8g (大さじ1)	
しょうゆ	6g (小さじ1)	
みりん	6g (小さじ1)	
いりごま	4g (小さじ1)	
水	5g (小さじ1)	



### 【作り方】

- ① ごぼうを切り、水につけておく。
- ② ごぼうの水気をペーパータオルなどでよく切って、すこし乾かしてから米粉をまぶし、油でカリッとするまであげる。
- ③ たれの調味料をすべて混ぜ合わせて、揚げたごぼうとからめる。

しゅんの「しんごぼう」がおいしい時期にぴったり！子供たちもよく食べます。給食では薄切りにしますが、スティック状にしたら歯ごたえも楽しむことができますね。まぶす粉は小麦粉や片栗粉でも大丈夫ですが、米粉の方がサクッと揚がるのでおすすめです。ごぼうの水気をよくきってから揚げるのが大切です。ぜひ挑戦してみてください。



作ってみた感想等声を聞かせてください！  
その他栄養士への質問等でもかまいません。

