

学校給食のはじまり

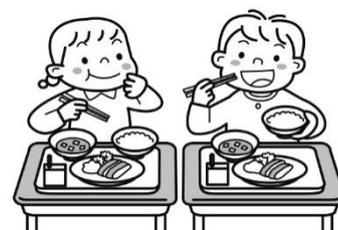
学校給食は、明治なかば、貧困の子どもたちを救おうとするところから始まりました。

戦後、児童生徒の栄養補給を目的として再開されました。

その後、子供たちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育の一環として学校給食は定着しました。

【学校給食の目標】

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、及び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、正しい理解に導くこと。



【給食の果たす役割】

- 栄養のバランスのとれた食事をとることにより、健康の増進を図るとともに望ましい食事のあり方を知る。
- 児童生徒間、教師と児童生徒の望ましい人間関係が育成される。
- さまざまなグループで会食することにより、人間関係が育成される。
- 基本的な食事のマナーや衛生的習慣が身につく。
- 当番や係活動（委員会等）を通して、協調性が養われる。
- 給食時間は、心を開いた児童生徒の本当の姿が見られる場なので、適切な指導を行うことができる。



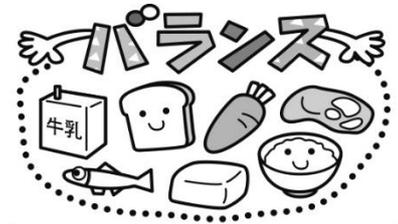
【学校給食の内容】

主食

ごはん：週 3～4 回・麦ごはん、きびごはん、混ぜごはん、炊き込みごはんなど。
パン：週 0～1 回・コッペパン、バーガーパン、なかよしパン、黒米粉パン
黒糖パン、紅芋パン、など。
めん類：週 0～1 回程度・スパゲティ、うどん、中華めんなど。

牛乳

原則として毎日、学校給食用の牛乳がでます。



おかず

煮物、汁物、揚げ物、蒸し物、ゆで物など。

その他

ジャム、チーズ、デザートとして果物、ヨーグルト、ゼリー、プリンなどもでます。

○学校給食のごはん

新米でビタミン B1 強化米を使用しています。

○学校給食用パン

学校給食のパンは、小麦粉・イースト・塩・砂糖・ショートニング（油脂）・脱脂粉乳で作られています。

○学校給食用牛乳

牛乳は、完全食品といわれるほど、栄養価の高い食品です。特に日本人の毎日の食事で不足しがちな、そして成長期に必要なたんぱく質とカルシウムを多く含んでいます。

なので、牛乳は毎日欠かすことのできない食品なのです。

※生乳 100%を使用していますが、場合によっては加工乳・乳飲料を提供することがあります。

【学校給食献立の工夫】

1. 成長期にあるので良質のたんぱく質を摂取するために、牛乳・乳製品を多く取り入れています。
2. 家庭で摂取しにくいカルシウム・ビタミン類は 1 日の栄養量の 1/2～1/3 とるように心がけています。
3. 大豆及びその加工品、芋類、海藻類、緑黄色野菜をできるだけ多く取り入れるようにしています。
4. 味つけは、うす味にしています。

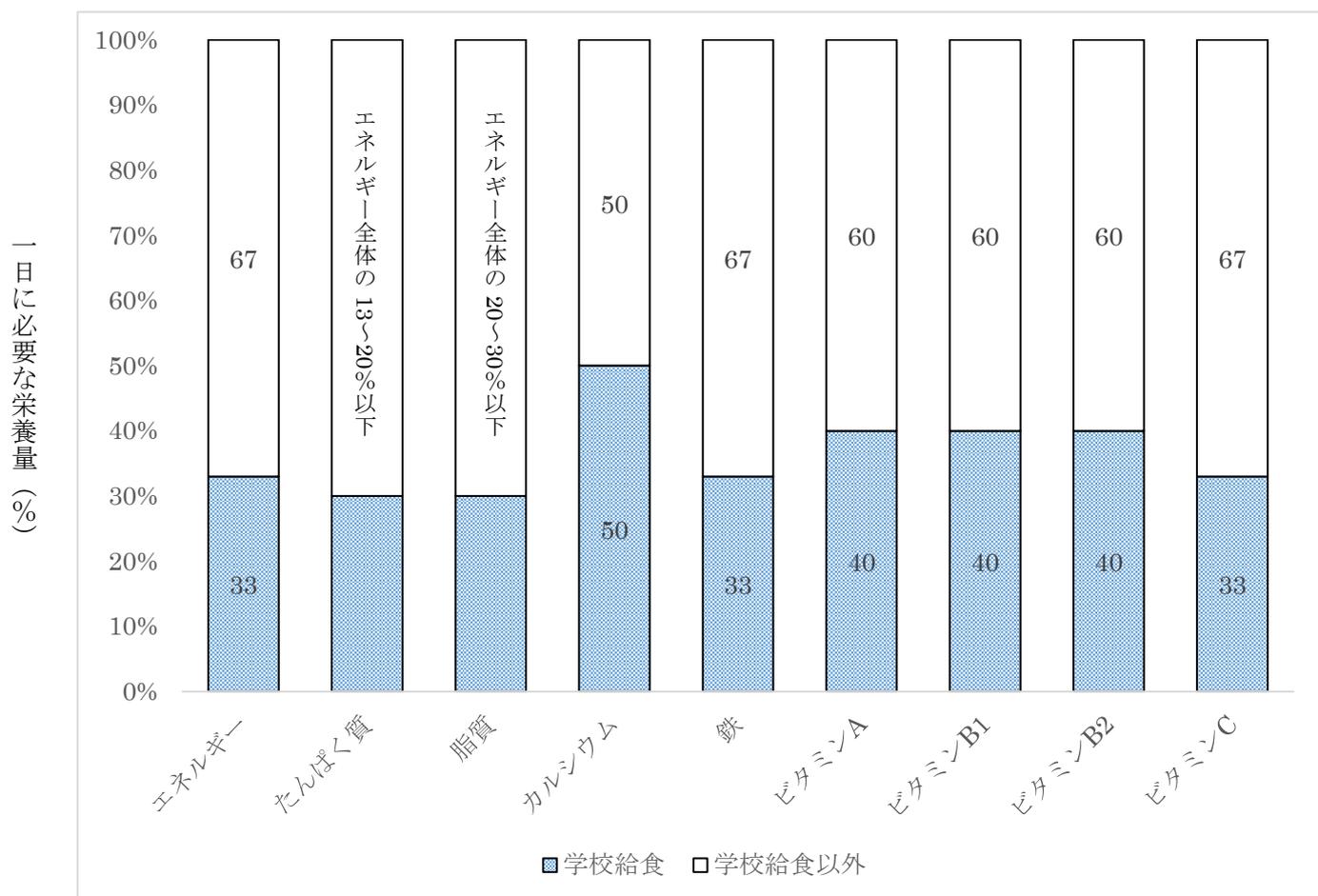


【給食の栄養について】

《学校給食の栄養基準量》

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
学年	kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	mg
1～2	530	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%	290	2.5	160	0.30	0.40	20
3～4	650			350	3.0	200	0.40	0.40	25
5～6	780			360	3.5	240	0.50	0.50	30

《1日に必要な栄養量に占める給食の割合》



○学校給食の栄養価は、児童の1日に必要な栄養量の1/3を基準として決められていますが、上記のように家庭の食事で不足しがちな、カルシウム・ビタミン類は、成長期における必要性から、1日分の1/3～1/2位を摂取できるように配慮されています。

○入学前に身につけてほしい食事のマナー

1. 朝食をしっかり食べる習慣をつけましょう。
2. 給食時間は20分です。決められた時間内に食べるようにしましょう。
(遅い子は時間内に、早い子はよく噛んで食べましょう。)
3. 食事中は立って歩かないようにしましょう。
4. 食事前にトイレは済ませ、トイレ後の手洗いの習慣をつけましょう。
5. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
6. お箸の正しい持ち方、使い方を身につけておきましょう。
7. 食事の準備、片付けの練習をしましょう。
(学校では、給食を給食室から教室まで運んで、盛り付け、配膳、片付けは全部自分たちで行います。)
8. 食後の歯みがき、うがいの習慣をつけましょう。
9. 色々な食品の味に慣れさせ、偏食のある子は食べる練習をしましょう。
(食わず嫌いにさせないようお願いします。)
10. 食事をする時の姿勢や食べ方に気をつけましょう。(三角食べの指導をお願いします。)
11. 食べ物に対する感謝の気持ちを持って食事をしましょう。
12. 期待感(楽しみ)を持たせましょう。
(1年生になったら、先生や友達とおいしい給食が食べられることを家庭で話してあげましょう。)



【糸満市における食物アレルギーの対応について】

○糸満市立学校給食センターにおいては、食物アレルギーの（除去食・代替食）の対応は行っておりません。

※毎月配布する献立表及びアレルギー献立表をご確認ください。

（注：食物アレルギーの判断は専門医による診断のもとに行うこととなっています。）

☆食物アレルギーの不安のあるお子様は、入学前に医師及び学校との相談を行ってください。

○牛乳アレルギーの方は牛乳の提供の有無を選択できます。（牛乳を提供するか・しないかの選択）

【新1年生の給食について】

○新1年生は、入学式の翌日から在校生と同様「完全給食」の対応となります。

※メニューは献立表記載同様ですが、提供量を調整しています。

【給食費について】

○給食費は、確定次第ご報告します。

（おわりに）

ご入学おめでとうございます。

糸満市立学校給食センターでは、お子様の健やかな成長のお手伝いのできればと考えます。

職員一同よろしく願いいたします。

