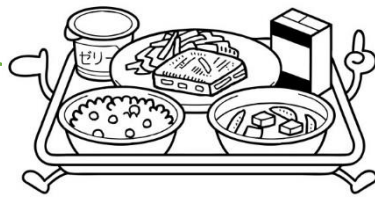


色とりどりの花が咲きほこる中、新年度の学校生活がスタートしました。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠をしっかり取り、朝食を食べて登校するようにしましょう。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

学校給食について



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子供たちの健康の保持増進や体力の向上を図るとともに、食に関する指導を効果的に進めるための教材として活用されています。

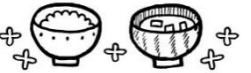
●学校給食の7つの目標

「学校給食法第2条」より

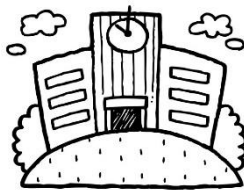
① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



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 わ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 食材の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



給食は栄養のバランスを考えて献立が作られています。特に不足しがちなカルシウムは、骨や歯の成長に大切な栄養素です。

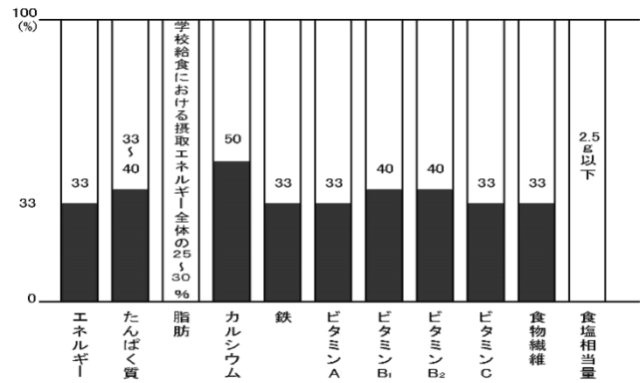
牛乳は1日に必要なカルシウムをとるために**大切**です。

★ 栄 養 ★

子どもの体は、小学校6年間で大きく成長します。成長期の体には、多くの栄養が必要です。

給食では1日に必要な栄養の約1/3を基準としています。ただし、家庭で不足しがちなカルシウムは、給食で50%以上とれるようにしています。

《1日に必要な栄養素を100とした場合の学校給食の割合》

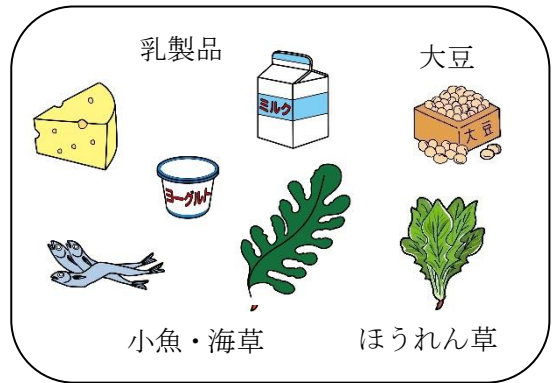
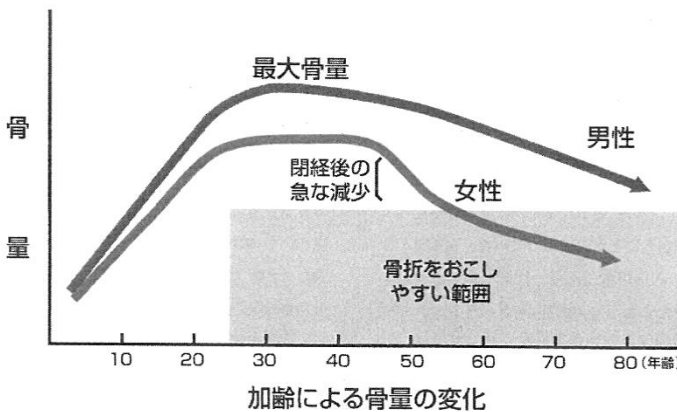


バランスの良い食事で健康な体を作りましょう！

埼玉県では、子供の学力・体力向上のためにバランスのよい食事とカルシウムの摂取を推進しています。体を動かすエネルギー源は、食事による栄養です。「運動して食べて寝て体は育つ！」ということで運動、食事、睡眠が重要となります。体を動かしバランスの良い食事を摂り、お風呂で心と体をリラックスさせ十分な睡眠を取るよう心がけましょう。

骨は毎日、少しずつ生まれ変わっています。骨量を増やすには、20歳頃までが勝負です。強い骨をつくるために、小学生の時から十分なカルシウムを摂りましょう。

カルシウムの多い食べ物



<お願い>

※ 病気や怪我等で長期にわたりお休みするような場合は、上尾市の規定により、給食費返金の対象になることがあります。事前に担任までご連絡ください。

(連続して6食以上とめた場合に、6食目からが返金の対象となります。)

