

給食だより

平成 26 年 4 月 第 253 号
発行編集 大東市学校給食会 編集委員会
電話 870 - 9102



大東市の 給食紹介 (小学校)

☆学校給食の栄養☆

学校給食は、1日3回の食事のうちの1回ですが、栄養摂取量は1日の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であり、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約1/2をとるようにしています。

また、近年の生活習慣病の若年化などを考慮し、食物せんいやナトリウム(食塩相当量)の基準値も設けられています。

☆おかず☆

栄養面、し好面を考慮しておかずを工夫しています。材料は、安全で品質のよいものを使用しています。

また、加工食品はできるだけ少なくし、「手作り」「うす味」を心がけています。

☆学校給食の目的☆

友だちや先生と一緒に楽しく食べることで、心のふれあいをはぐくみ、また、児童の健康、体位の向上を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。

☆給食費☆

給食費は、子どもたちが食べている食材料費のみに使われています。

1食分

低学年(1・2年) 200円
中学年(3・4年) 210円
高学年(5・6年) 220円

☆パン☆

火曜日・木曜日がパンの日です。大東市では、無漂白の小麦粉を使用し、塩分をひかえて添加物を使用していません。

最近ではパンの種類もふえて、コッペパン・フィンガーパン・黒糖パン・ロールパン・ハニーバズ・バーガーパン・食パン・ナン・クロワッサン・メロンパンなどがあります。

☆給食の献立☆

大東市の小学校給食は、全校同じ献立です。栄養士が献立を作成し、各校の先生と給食指導面などについて、会議を開催して検討し決定します。

☆ごはん☆

月曜日・水曜日・金曜日がごはんの日です。さらに月に1回、火曜日か木曜日にごはんの日があります。

精白米(無洗米)を各校の給食調理室で炊いています。

種類は白ごはんの他、味つけごはんもあります。また、白米よりも食物せんいやビタミン・ミネラルが豊富な玄米ごはんや雑穀ごはん、麦ごはんもあります。

☆牛乳☆

牛乳は、発育期の児童に必要なカルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。

1本200ccの紙パック入りで、市販の牛乳と同じものです。ご家庭でも1日1本(200cc)は飲みましょう。

☆大東市では、毎月の学校給食献立表をご家庭へ配布しています。

ご家庭では、給食の献立を見て、朝・夕の献立と重ならないように工夫してください。

☆地産地消を進めるために、季節に応じて、大東市産のじゃがいも・たまねぎ・米を使っています。

☆詳しくは、大東市の学校給食のホームページをご覧ください。

<http://www.city.daito.lg.jp/sec/111/kyushoku/index.htm>

1年生の給食は、
4月17日(木)
から始まります♪



給食献立の年間テーマ

伝統的な日本食を取り入れる(魚・野菜を中心に)～世界の料理も取り入れて～

今年度は、魚・野菜を中心とした伝統的な日本食や郷土食を旬の時期に実施する事にしています。さらに、アジア・アメリカ・ヨーロッパなど世界各国の料理も月に1～2回は登場します。お楽しみに♪