



食育 給食だより 第1号



令和6年4月8日
文京区立本郷小学校
校長 杉本 謙
栄養教諭 竹村 礼奈
栄養士 尾川 ゆめ花

新年度が始まりました。新しい環境に、肉体的にも精神的にも大変疲れやすくなっています。栄養バランスの良い食事と、適度な運動、休養で、元気な体を作りましょう。

本郷小学校の給食を紹介します

本郷小学校では、学校給食を通して、食育の推進を図っています。先生や友だちと給食を食べることで、食事のマナーや栄養の知識、食べ物の流通のしくみ等を知り、食べ物や関わった人々へ感謝できる豊かな心と元気な体づくりを目指します。



《調理》

昨年度に引き続き、「株式会社 葉隠勇進」が調理業務を担当します。「安心・安全な給食」「おいしい給食」「楽しい給食」を目標に、調理スタッフと栄養教諭、栄養士で協力して、給食づくりに励んでまいります。



《栄養》

文京区の栄養基準量と食品構成をもとに、献立を作成しています。献立表に栄養価を記載しています。

《献立内容》

- 旬の食材を用い、季節感のある献立にします。
- 郷土料理、行事食を大切にします。
- 素材を大切にした手作り給食とします。
- 生活習慣病予防のため、調理は薄味とします。
- 肉類を減らし、魚類、豆類、野菜類、小魚、海藻類を積極的に献立に取り入れます。
- 児童の実態や興味に沿った献立にします。
- 給食を通して、日本の郷土料理や世界の食文化にふれる機会を設けます。
- 東京都の地場産物を積極的に取り入れます。

《衛生》

- 加熱調理を基本とし、必ず温度を測定して記録しています。
- 食器・食缶・食器具などは洗浄後、専用の熱風消毒保管庫に保管しています。
- 安全対策のため、原材料や出来上がった給食は、-20℃で2週間冷凍保存しています。
- 管理職は出来上がった給食を毎日検食し、記録に残しています。
- 調理従事者は、必ず月2回の細菌検査をし、健康に留意しています。

《食物アレルギーへの対応》

食物アレルギーのあるお子さんについては、学校生活管理指導表に基づき、個別に対応しています。書類の提出に御協力をお願いします。

《環境への配慮》

- ・節水・節電に努めています。
- ・割れた食器は回収し、リサイクルしています。

今年度も、本校の給食に御理解、御協力を
よろしく願いいたします。



朝ごはんを食べて登校していますか？

子供たちが健やかに成長していくためには、規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事が大切です。特に朝ごはんは、1日の活動の源です。朝ごはんの効果一度確認し、充実した生活を送りましょう。

～朝ごはんの効果～

頭と体を目覚めさせる「目覚まし時計」のような働きがあります。



- 【脳のスイッチ】
脳の唯一の栄養源(ブドウ糖)が補給されます。
- 【体のスイッチ】
体温が上昇します。
- 【排便のスイッチ】
食事をとることで胃腸が活発に動き出します。

★規則正しい生活リズムを身に付けるために★

朝	朝日を浴びるとしっかりと目が覚め、体内時計がリセットされます。起きたらカーテンを開けましょう。
昼	身体を動かし、頭を使って活動(勉強)することで、夜ぐっすり眠れます。外で遊び、気候の変化に適応できる丈夫な身体を作りましょう。
夜	早めに夕食をとり、お風呂に入って体温を上げましょう。その後、体温調節の働きで体温が下がることにより、ぐっすり眠れます。早寝の習慣をつけましょう。

おしらせ

★衛生的に配膳を行うため、白衣・帽子の洗濯、マスクの御準備に御協力ください。