

食育月だより

4月

令和7年度
植水小学校



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。毎日の給食の中で食習慣や食事のマナー、地域の食材、郷土食について学んだり、給食にたずさわる人々へ感謝をしたり、様々なことを学習していきましょう。

学校給食とは…

脂肪のとりすぎを防ぐため、1食に占める割合が総エネルギーの20~30%以内になるよう献立を立てています。

ご飯は埼玉県産のお米と、月に1回程度、地元の農家さんが生産した米を「うえみずごはん」として提供しています。

主食（ごはん、パン、めん）、おかず（生菜、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、素材そのもののおいしさを大切にします。

豆やいも類、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。

日本型食生活を大切にして、昔から伝わる行事食や郷土料理を取り入れています。

おうちでできる食育

今日の給食は何か?

給食の献立や、食べた感想をおうちで話してみましょう。家族でコミュニケーションをとるきっかけにもなります。



お手伝いをしましょう。

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。練習もかねてぜひおうちでもお手伝いをしてみましょう。



食べることに集中しましょう。

給食の時間は、約20分間です。食べ終えることができるよう、おうちでも「ながら食べ」をせず、集中して食べるようにしましょう。



食べ物を大切にしましょう。

食べ物は多くの人の手を通して作られます。食べられることに感謝して毎日の食事をいただきましょう。また、苦手なものも一口でもチャレンジして食べてみましょう。





給食費と回数について

- ・給食費は、月額4,310円です。（1食あたりの保護者負担額は260円）
- ・学校給食費の納付方法は、原則口座振替です。

納期 年9回

期別	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期
引落日	6月末	7月末	9月末	10月末	11月末	12月末	1月末	2月末	3月末
対象月	4月分 5月分	6月分	7月分	8・9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分 3月分

※学年による給食回数の調整や臨時休業等により、実際の給食提供回数が異なった場合は、第9期または4月以降に調整。

※食物アレルギー等で牛乳停止又は牛乳のみの提供となる場合は、相当額を減額します。

- ・給食運営にかかる経費のうち、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。
- ・給食回数は年間182回です。（1年生は177回）
- ・以下に該当する場合は、食材発注の都合上、原則として事由の生じる6日前（土日祝・年末年始除く）までに「学校給食喫食内容変更届」を提出してください。用紙は、学校から受け取ってください。
提出が遅れた場合、提出日の翌日から起算して6日目（土日祝・年末年始除く）以降に適用となります。
 - ① 食物アレルギー等による学校給食の全部を停止、若しくは牛乳停止又は牛乳のみの提供となる場合
 - ② 停止していた給食を再開する場合
 - ③ 傷病等により、学校給食を実施する日において連続6日以上欠食する場合



子どもたちが毎日元気に過ごすためにも、早寝や早起きを心がけさせて、午前中のエネルギーのもととなる朝ごはんをしっかり食べてから登校させるようにしてください。

今年度も、植水小学校の安心・安全でおいしい給食のため、栄養士1名、調理員4名で衛生管理には十分配慮し、心をこめて調理にあたります。学校給食への御理解、御協力のほど、どうぞよろしくお願ひいたします。