

# 食育だより

4月

令和8年度  
植水小学校

ごにゅうがく ごしんきゅう  
**御入学・御進級おめでとうございます**



げんき しん ねんせい むか ほんねんど がっこうきゅうしょく はじ  
 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。

がっこうきゅうしょく がっこうきょういく いっかん まいにち きゅうしょく なか しょくじゅうかん しょくじ ちいき しょく  
 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。

がっこうきゅうしょく つぎ もくひょう  
**学校給食では、次の7つを目標としています**



## 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の理解を深め、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。

資料 「学校給食法」

### ほんこう きゅうしょく **本校の給食では…**

しぼう  
 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。

しゅしょく  
 主食（ごはん、パン、めん）、おかず（主菜、  
 ぶくさい ぎゅうにゅう くみあわせを ちゅうしん  
 副菜）、牛乳の組み合わせを中心とした  
 えいよう  
 栄養バランスのとれた完全給食です。

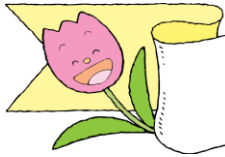
しゅん しょくざい と  
 旬の食材を取り入  
 れ、季節の味、素材  
 そのものおいし  
 さを大切にします。



まめ  
 豆やいも類、海藻など家庭で  
 せつしゆ  
 摂取しにくい食品を多く  
 しよう  
 使用しています。

ほん さいたまけんさん こめ つぎ かい  
 ご飯は埼玉県産のお米と、月に1回  
 ていど じもと のうか せいさん こめ  
 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  
 ていこう  
 ています。

にほんがたしょくせいかつ たいせつ むかし つた ぎょうじしょく  
 日本型食生活を大切にして、昔から伝わる行事食  
 きょうどりょうり と い  
 や郷土料理を取り入れています。



## おうちでできる<sup>しょくいく</sup>食育

給食の時間だけでなく、お家でもぜひやってみましょう！

### 今日の給食は何かな？

給食の献立や、食べた感想をお家で話してみよう。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家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。食べ終わることができるよう、お家でも「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すよう。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。



## 【令和8年度 学校給食の対応について】

★令和8年度より市立全小学校・特別支援学校小学部において学校給食費の無償化が実施されることになりました。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

★給食回数は年間182回です。（1年生は177回）

給食回数の調整のため、学校行事などによってお弁当の日があります。

★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、学級担任より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
- \*「学校給食喫食内容健康届」は担任を通して提出してください。

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、午前中のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと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、よろしくお願いいたします。

