給食だより

令和７年４月
Ｎｏ．１

家庭数

さいたま市立文蔵小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

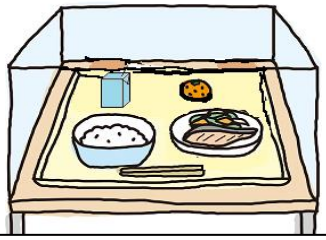
学校給食は、「食」について学ぶ大切な時間として学級活動と関連付けて行う教育活動です。成長期の子どもたちに食生活に関する正しい知識や理解を深めていくことをはじめ、心の交流の場としても大きな意義をもっています。また、望ましい食生活を身に付けることで、子どもたちが生涯にわたって健康でいられるようにするものです。そのためには、学校と家庭の連携が重要となります。ご家庭におかれましても、より一層のご理解とご協力をお願いします。

献立について

主食（ごはん、パン、めん）、牛乳、おかずを組み合わせた完全給食です。

豆類、いも類、野菜類、海藻類など、家庭で摂りにくい食品を多く使用しています。

さいたま市内の農家と連携し、地場産の新鮮な野菜を取り入れ、地産地消を行っています。



毎日４時間目頃、給食室前に見本を展示しています。

旬の野菜・果物を使い、素材の味を大事にしています。

食物繊維・鉄・カルシウム・ビタミン類などの摂りにくい栄養素を摂れるように配慮しています。

日本型食生活を大切にし、昔から伝わる郷土の味や行事食を取り入れています。

かむ習慣をつけるために、かみごたえのある食材を取り入れています。

学校給食７つの目標

「学校給食法」
第二条より

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、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。

学校給食では、１日に必要な栄養素の 1/3 が摂れるようになっています。ご家庭でもカルシウム等の積極的な摂取にご配慮ください。

給食費と給食回数について

○2～6年生は 4月10日(木)から、1年生は 4月17日(木)から給食が開始します。
○さいたま市内の小学校の給食基準回数は年間182回、1年生は 177回です。
○給食費はすべて食材料費に使用します。また、人件費や設備費、水道・光熱費は公費負担になります。
○給食費は月額4,310円(1食単価260円)です。
○食物アレルギー、特別の理由等により学校給食の全部もしくは一部の停止、除去食の提供またはアレルギー対応を希望する場合は別途学校に申し出てください。なお、昨年度より、学校給食費の取り扱いを公会計化としています。給食費、学校給食の変更に関する詳細は下記URL をご参照ください。

さいたま市　公会計化　https://www.city.saitama.lg.jp/003/002/014/004/p097897.html

文蔵小学校給食室

調理業務について、令和４年度から「株式会社ケータリングサービス DCF埼玉」が担当しています。今年度4年目です。調理員3名、パート従業員7名、計10名(予定)で従事します。

安全でおいしい給食を提供できるよう努めます。
本年もどうぞよろしくお願いします。

ごあいさつ

今年度、本校の給食の献立作成と食育の指導を担当いたします。安心・安全であることはもちろん、子どもたちにとって魅力あるおいしい給食を提供することができるよう、力を尽くしてまいります。

毎月お配りする献立表には、朝食や夕食と重ならないためにも毎日目を通していただき、お子さんの給食を食べた感想から給食を話題にするなどして、ご家庭においても食育を進めていただけると幸いです。今年度も給食運営にご理解とご協力をお願いします。

栄養教諭　塚田朋香

朝ごはんを食べよう！

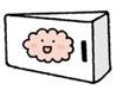
1日を元気に過ごす上で、朝ごはんを食べることは、体を目覚めさせるために大切です。

●エネルギー源となる炭水化物、体温を上げるたんぱく質、体の調子を整えるビタミンやミネラルが含まれる野菜や果物をバランスよく摂るようにしましょう。
●主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝ごはんが理想ですが、難しい場合は肉、魚、野菜を入れたおにぎりがおすすめです。

体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。