

4月給食だより



令和7年度4月号
清瀬市立清瀬第五中学校
校長 牧口弘一
栄養士 加藤愛子

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。

学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康にいい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

〇保護者のみなさまへ



～献立表の活用について～



毎月、献立表と給食だよりを発行します。今年度も食育の観点から行事食や旬の食材を使った献立を予定しています。ぜひご家庭でも話題にしてください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食時間の過ごし方



全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気がつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

☐ 髪の毛が出ていませんか？

☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？

☐ 給食着は清潔ですか？

☐ 爪は短く切っていますか？

☐ 手をきれいに洗いましたか？

☐ 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



～学校給食の献立作成に使用する食品成分表の改訂について～



清瀬市では、食品成分表の改訂に伴い、これまで「食品成分表(七訂)」を利用して学校給食の栄養計算を行っていましたが、令和6年度4月より「食品成分表(八訂)」を活用して行っていきます。

新しい食品成分表では、エネルギー(単位 kcal)の算出方法が大きく変わったため、今までと全く同じ給食内容や提供量でもエネルギーが約5%程度少なく算出されます。献立表に掲載される数値はエネルギー量が減少して表示されますが、内容や提供量は昨年度と変わりありません。また栄養が不足する、食べる量を今までより増やさなければならない、ということでもありません。

今後も生徒達へ適切な栄養を供給できますよう努めて参りますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。