

# ぱくぱくタイムス

令和 3年 4月12日  
桶川市立桶川西小学校  
4月号



入学・進級おめでとうございます！

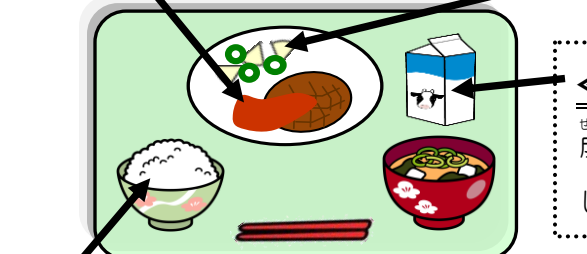
今年もたくさん給食を食べて、元気に過ごそう！



給食には、心と体の元気のもとがいっぱいつまっています。

＜主菜＞ おもに体をつくるもとになる食品の料理。肉や魚、たまご、だいず、とうふなどのたんぱく質が多くとれる食品の料理です。

＜副菜＞ おもに体の調子をととのえるもとになる食品の料理。野菜を中心とした、ビタミンや無機質が多くとれる食品の料理です。海そうやいもるいを使うこともあります。



＜牛乳＞ おもに体をつくるもとになる食品。成長期には、特に大切な栄養素のカルシウムが多くとれる食品です。しょうぶな骨づくりのために毎日出ます。

＜主食＞ おもにエネルギーのもとになる食品の料理。ごはんやパン、めんるいなどの炭水化物が多くとれる食品の料理です。脳はたらくためにも、なくてはならないものです。

ほかに・・・汁ものやくだもの、デザートなどがつくことがあります。汁ものでは、主菜と副菜では足りない食品をとります。くだものやデザートは、季節の変化や行事を知ることができ、食事を楽しくしてくれます。

## 保護者の皆さまへ

学校給食や栄養、食育についての情報を毎月この「ぱくぱくタイムス」を通してお伝えしていきます。ご家庭でもぜひ話題にいただき、毎日の生活に役立ててください。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食には、7つの目標があります。

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	



### 子どもたちの給食のために

給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります。地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっています。給食費は毎月5日の引き落としです。早めの入金をお願いいたします。



### ～給食室からこんにちは～

桶川西小学校のみなさん、こんにちは。栄養教諭3年目の西脇せいかです。調理員11名と力を合わせて、毎日おいしい給食をつくります。みなさんからの「おいしかったです」「ごちそうさまでした」の声や、からっぽの食缶をみると、またおいしい給食をつくろうという気持ちになります。1年間、よろしくおねがいします。

