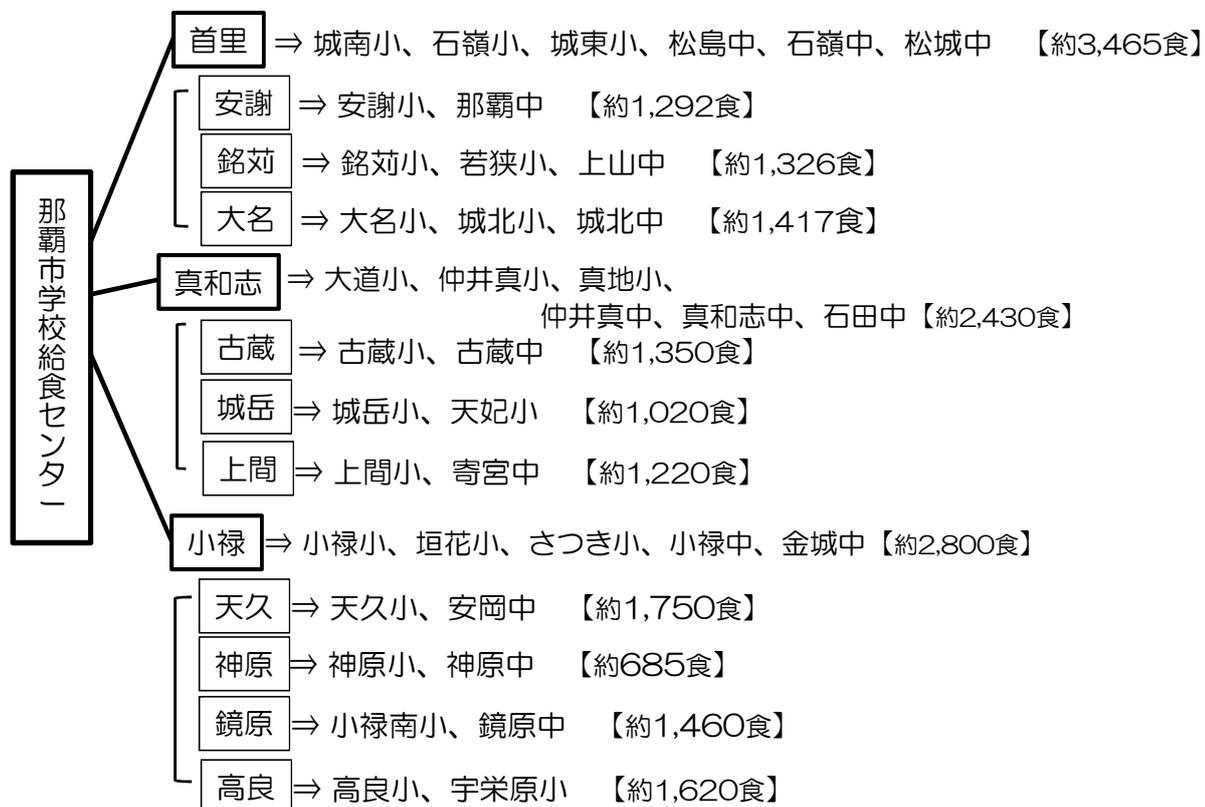


# 学校給食



小学校では、みんなで同じものをみんなでそろって食べる学校給食があります。学校給食は、明治のなかば貧困な子どもたちを救おうとするところから始まり、戦後、児童・生徒の栄養補給を目的として再開されました。その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として学校給食は定着しました。

子どもが心身ともに健やかに成長できるように、学校と家庭が一体となって取り組んでいけることを願っています。



那覇市学校給食センター

○学校給食は子どもたちの健全な育成を図ることをねらいとして、「学校給食法」の中に次の7つの目標をあげています。

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し、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。



○1年間に給食を食べる回数は190～200回です。

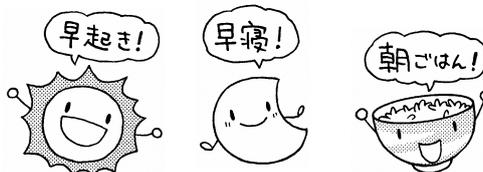
学校で昼食として食べるので「3食のうちの1食」、1/3の割合で食べているように考えがちですが、祝祭日や休業日を差し引いたうえで1日3回の食事を1年間で計算すると学校給食の回数は、およそ1/6です。

つまり、6回のうち1回が給食、残りの5回は家庭での食事です。

学校では各学年、その発達段階に応じて、学級担任を中心に給食指導が行われますが家庭での基本的なしつけ（マナー指導）や食生活は重要です。



学童期は、食習慣の完成期といわれています。規則正しい生活習慣と栄養バランスのとれた食事で、望ましい食習慣を身につけさせることができるようご協力をお願いします。



○ 給食時間について

給食時間は…

準備	20分
給食	20分
片付け	10分

★ 決められた時間内に配膳・食事・後片付けをします。 その中で、みんなで協力すれば、早く・楽しくできることを学んでいきます。 家庭でも、食事の準備・片づけなどの簡単なお手伝いをさせてください。

○ 学校給食の内容について

主食	+	牛乳	+	おかず
 <p>週3～4回 麦ごはん、きびごはん、 たきこみごはん…</p>		 <p>毎日</p>		<p>煮物、汁物、揚げ物、焼き物、 蒸し物、和え物、炒め物…</p>   
 <p>月2～3回 食パン、コッペパン、 バーガーパン、黒糖パン、 胚芽パン…</p>				<p>※チーズやジャムをつけたり、 デザートとして 果物、 ヨーグルト、ゼリー等。</p>
 <p>月2～3回 スパゲティ、沖縄そば、 やきそば、うどん…</p>				

○ 献立(栄養面)について

- ① 良質のたんぱく質、カルシウム摂取のため牛乳は毎日ついています。
- ② 家庭で不足しがちなカルシウム、ビタミンB1、ビタミンB2は1日の摂取基準の40～50%位とれるようにしています。
- ③ 生活習慣病の増加、貧血、食物繊維不足からくる疾病予防のため、豆類、大豆およびその製品、いも類、海そう類、緑黄色野菜をできるだけ多くとり入れるようにしています。
- ④ 嗜好が肉や柔らかい物になりがちなので、噛み応えのある食品や料理、旬の野菜や地場産物を活用しながら、栄養バランスのとれた内容にし、献立が生きた教材になるようにしています。
- ⑤ 日本の食文化や沖縄の郷土料理の良さを受け継いでいくために、行事食や郷土料理を取り入れています。
- ⑥ 行事食などを積極的にとり入れ、バラエティに富み、楽しい時間になるような献立作成に努めています。

★ 「学校給食摂取基準」をもとに献立を作成 ★

## ○ 献立表について

毎月、予定献立表を配布し、日々の献立名と使用する食品名を表示しているため、毎日の給食の内容がわかります。

また、食品を体内での主な働きによって赤、黄、緑の3つのグループに分けており、栄養のバランスについても確認できます。

※「学校給食における食物アレルギー対応の手引き」【平成26年4月発行/那覇市教育委員会】に基づき、『詳細献立表』を全施設で、全児童・生徒を対象に配布しています。

★食物アレルギーの対応に関しては、各施設で「対応のレベル」や「対応する食品」が異なります。

⇒受配校の数・施設や設備の状況・食数などが異なるため、安全第一を考えたうえで、各施設で対応可能な最大限の対応を行っています。



★ 調理場での対応(学校給食における食物アレルギー対応の手引き/那覇市) ★

★ 児童生徒の対応(学校給食における食物アレルギー対応の手引き/那覇市) ★

## ○ 給食費について

平成30年度

小学校・・・4,500円(1食あたり約247円)  
中学校・・・5,000円(1食あたり約275円)

給食費は、4月から翌年の3月までのうち8月を除く11ヵ月分を納めることとなります。  
給食費は、野菜やお肉などの食材料費だけにあてられ、子どもたちに安全なおいしい給食を提供するための大切な費用です。

未納が増えると、給食の内容低下につながることもあります。

保護者のみなさまには、ご理解とご協力をいただきたく、お願い申し上げます。

★ 那覇市学校給食費検討委員会報告書 ★



○ 学校給食をはじめるにあたりご家庭へのお願い



**学校で何を食べたの**

献立に目を通し、今日は何を食べたのか、聞いて下さい。食物に関心をもたせると同時に食べられなかった物が何だったかを聞き、それらのものも体に大切なことを知らせましょう。



**食べることに集中させよう**

給食は食べる時間(20分)が決まっています。遊びながらダラダラ食べないで食べることに集中させるよう、普段の食事でも時間の目安を教えましょう。

**食事のマナーを**

食事をしながら、食事の基本的なマナーを教えてください。「はしの使い方」、「物を口に入れたまま話さない」、「食事にふさわしくない話をしない」、「食べ終わったら静かにしておく」など、その場面を通して教えましょう。



**お手伝いを必ず**

給食は、児童全員が順番で当番になります。食事の準備・後片付け・買い物などを手伝わせて、食事作りの大切さ、盛りつけの仕方を教えましょう。



**清潔な習慣を**

清潔にする習慣は、安全な食事をするために大切なことです。



食事前の手洗いを習慣づけ、清潔な身じたくを身につけさせましょう。

**ひとりでできますか**

- ★みかんやオレンジの皮をおくことができる。
- ★ジャムなどの小袋を開けることができる。
- ★魚の骨に気をつけて食べることができる。
- ★ひもを結んだり、紙を折りたたむことができる。
- ★ゆで卵の殻をおくことができる。



**食べ物を大切に**

食べ物が口にはいるまで、多くの人の手を経ていたり、自然の産物に対して感謝の気持ちを持つようにさせましょう。そのためにも「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶がきちんといえるようにしましょう。

