



※今年度の食育だよりは年6回
(4月、7月、9月、12月、
1月、3月)の発行予定です。

みとよしにおちょうがっこうきゅうしょく
三豊市仁尾町学校給食センター
2024年4月号

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学校生活には慣れてきたでしょうか。学校での勉強や運動を充実させるためには、何より健康が大切です。よい食生活を心がけ、目標に向かって取り組みましょう。

子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を、給食センター一同力合わせて届けていきたいと思ひます。

学校給食の役割

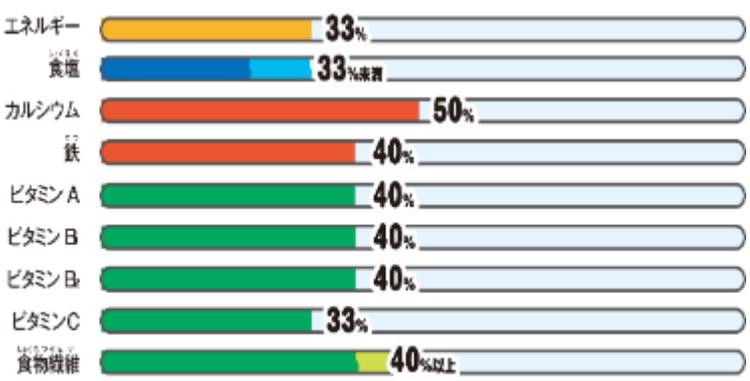
栄養バランスのよい食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食の準備や片付けの活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけます。

給食に地場産物を活用したり郷土料理や行事食を提供したりすることで、地域の文化や伝統を大切にする心を育みます。

学校給食の栄養

(一日の食事摂取基準に対する学校給食の割合)



学校給食の栄養量は、文部科学省が定める「学校給食実施基準」に基づき、発育期の児童生徒の一日に必要な栄養量の3分の1がとれるようになっています。

その中でも、成長期に特に必要なカルシウムは、一日に必要な量の2分の1がとれるように、食塩はとり過ぎを防ぐため、一日に必要な量の3分の1未満になるように基準値が定められています。

副菜
野菜・きのこ・海藻などを使ったおかず。体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維をとることができます。

主菜
魚・肉・卵・豆・豆製品を使ったおかず。たんぱく質を多く含み、骨や筋肉などをつくります。



牛乳
成長に必要なカルシウムをとることができます。

主食
ごはん・パン・めんなど。炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギー源になります。

汁物(煮物)
足りない食品や水分を補います。

かてい がっこうきゅうしょく 家庭とつながる学校給食

食育は学校だけで全てを行うことはできません。よい食べ方や、“食べる力”が身につくよう、ご家庭でもこのようなところに気を配っていただきますよう、お願いいたします。

きょう きゅうしょく はな 今日の給食について話そう



こんだてりょう かていない み ばしょ ほ だ
献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、
ぜひ毎日話題にしてください。



こんだて た かんそう き
献立や食べた感想を聞いてあげてください。気に
なったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

かてい しょくたく ご家庭での食卓では…



た もの おお ひと て しょくたく とどき りょうり た
食べ物は多くの人で食卓に届き、料理も食べる
ひと おも つく かんしゃ た たいせつ
人のことを思って作られます。感謝して食べる大切
さを折に触れて話してあげてください。



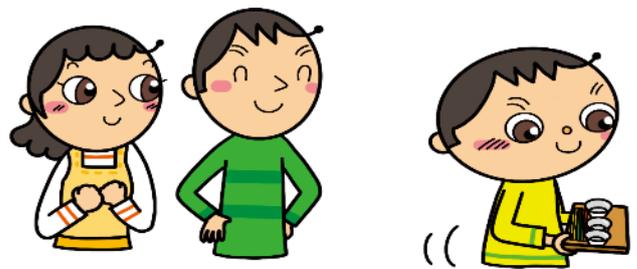
こ ども が 食べないからと、苦手なものを食卓にまっ
たく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦
したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せる
ことも食育ではとても大切なことです。

た しょうちゅう じかん 食べることに集中できる時間を



きゅうしょく き じかん た お しょう
給食では決まった時間で食べ終わるよう指導してい
ます。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながら
といった「ながら食べ」をなるべく避け、食べるこ
とに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

てつだ せつきよくてき お手伝いは積極的に



きゅうしょく ぜんいん どうばん じゅんび あとかたづ
給食では全員が当番となり、準備や後片付けをし
ます。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で
身についた力を定着させていくためにも、ご家庭で
もぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

♡作ってみよう学校給食♡

「バンサンスー」

子どもたちが大好きな、つるっと
食べやすい春雨サラダです♡

■ 材料

春雨 30g もやし 80g
ハム 2枚 きゅうり 1本
酢・うす口しょうゆ 各大さじ1.5
砂糖・ごま油 各大さじ1
からし お好みで少々

■ 作り方

- ① 春雨はゆでて5cmの長さに切る。
もやしもゆでて水で手早く冷やす。
- ② ハム・きゅうりは千切りにする。
- ③ ボールに調味料を合わせ、材料を加えて和える。

