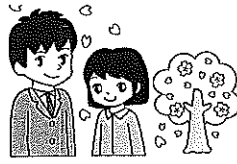


給食だより 4月号

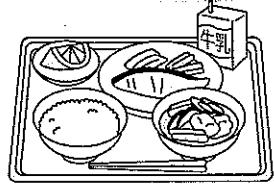
(毎月19日は食育の日、家族そろってご飯を食べよう！)



平成29年4月7日
射水市学校給食センター

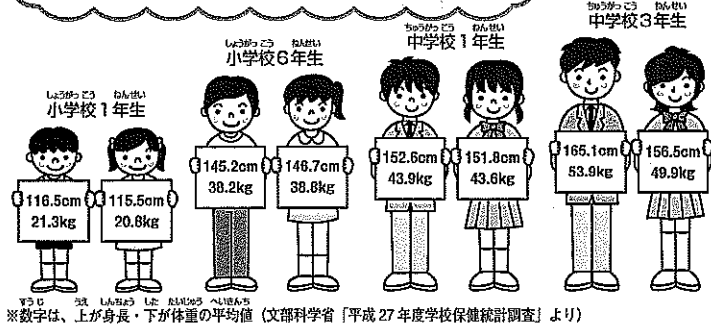
ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい1年がはじまり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣を付けましょう。学校給食では、安全かつ衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。1年間よろしくお願いたします。

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



学校給食を通して学ぶこと

<h3>1 楽しく会食すること</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★食事のマナー ★会食を通して人間関係を深める 	<h3>2 健康に良い食事のとり方</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★栄養バランスのよい食事 ★日常の食事の大切さ
<h3>3 食事と安全・衛生</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★安全で衛生的な食事の準備や後片付け ★食中毒予防 ★自分の健康 	<h3>4 食事環境の整備</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★食事にはさわしい環境づくり ★衛生的な盛り付け ★環境や資源に配慮
<h3>5 食事と文化</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★郷土食や行事食 ★地域の食料の精算・流通・消費 	<h3>6 勤労と感謝</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★みんなで協力して自主的に活動 ★感謝の気持ち

学校給食の内容

● 主食

- ご飯** …週3回(月・火・木曜日、第3金曜日)
わかめご飯やゆかりご飯など混ぜご飯の日があります。カレーライスの日は、麦ご飯になります。
- パン** …週2回(水・金曜日)
食パン・コッペパンのほかに、米粉パン(月1回)や黒糖パンなどがあります。
- 麺** …月1回程度スパゲティやうどん、焼きそば、ソフト麺の日があります。

● 副食

行事食や郷土食を多く取り入れ、地元で生産された旬の食材を使い、煮物・汁物・炒め物・揚げ物・焼き物・和え物など変化のある献立になるように努めています。

また、家庭で摂りにくい食品(魚介類・豆類・海藻類など)を取り入れることによって、不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル)を摂取できるように工夫しています。

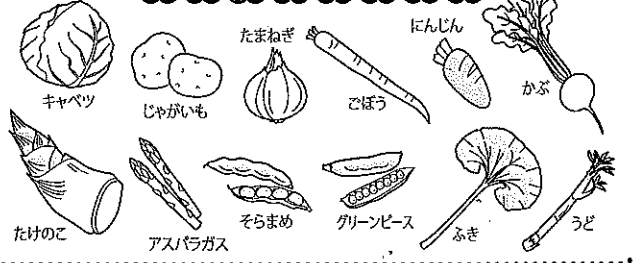
● 牛乳

毎日200cc入りの牛乳が付きます。県内の牧場から届けられた県産100%の牛乳です。成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質を多く含んでいます。

旬の味 春野菜を食べよう

多くの野菜は1年中店頭に並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時期にとれたもののほうが栄養が豊富で、味も良いといわれています。ここにご紹介するキャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初夏にとれるものを「春〜」や「新〜」と呼びます。

春に美味しい野菜



今月は、中学校25日(火)、小学校・幼稚園27日(木)

たけのご飯を実施します!

たけのこは、食物繊維が多く、カロリーが低いため、便秘や肥満予防に効果が期待できます。また、給食では、たけのこのご飯の他の料理にもたけのこが使われているので、探してみてくださいね。