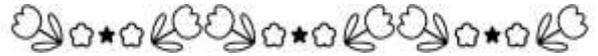


# スクールランチ

4月



ご入学、ご入園、ご進級おめでとうございます！



新学期を迎え、希望と期待に胸ふくらませている事と思います。一年間を元気一杯、健康で過ごすためには、朝、昼、夕の食事をきちんと食べることが大切です。

学校給食センターでは、安心・安全な、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。一年間よろしくお祈ひします。

## 学校給食について



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子どもたちの健康の保持増進や体位の向上を図ることはもちろん、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食時間をはじめ、各教科や特別活動等で活用していきます。

学校給食法では  
**7つの目標**  
を定めています。  
(学校給食法第一章 第二条)

<p><b>1</b> 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><b>2</b> 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><b>3</b> 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。</p>	
<p><b>4</b> 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><b>5</b> 食生活が食に関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><b>6</b> わ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><b>7</b> 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>

## 学校給食の栄養

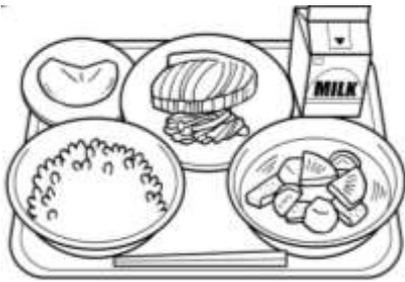
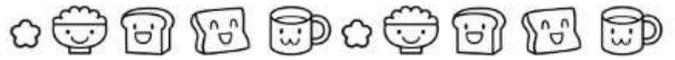
学校給食では、文部科学省で決められた基準栄養をもとに献立を立てています。子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ1/3を、また不足しがちなカルシウムやビタミン類の一部の約1/2を摂れるようにしています。

献立表は使われる食品を黄、赤、緑の3つの食品群に分け、さらに6つの基礎食品群に分けて栄養バランスをお知らせしています。



黄の食品 主にエネルギーのもとになる		赤の食品 主に体を作るのもとになる		緑の食品 主に体の調子を整えるのもとになる	
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・繊維

# 御前崎市の給食について



## 献立 ~ 生きた教材となるために ~

- 衛生的な調理(確実な洗浄・消毒、適切な温度管理・時間管理)
- 栄養のバランスを考えた献立
- おいしく魅力ある献立
- 行事食・郷土料理・世界の料理・季節の料理など、変化のある献立
- 旬の食材や米・さつまいも・チンゲン菜・大根・ねぎ・いちごなど、地場産物の活用 など

御前崎市学校給食センターでは、  
中学校2校・小学校5校  
幼稚園3園・こども園2園  
約3200人の給食を作ります。

## 主食・牛乳・おかず(主菜・副菜)

**ご飯** 御前崎市産の米(コシヒカリ等)を給食センターで炊いています。  
**パン**(毎週金曜日)  
**麺**(隔週月曜日) } 北海道産と県内産の小麦粉を使用しています。

## 調理・配送

委託会社の調理員・配送員が担当します。

**牛乳** 毎日 200mL がつきます。

**おかず** 主菜・副菜・汁物等を給食センターで調理します。



# 食事のマナーについて



給食は、正しいマナーや食べ物の栄養について学習する時間です。正しいマナーが身につくことは、周りの方も気持ち良く食事ができます。給食時間を楽しく、過ごしましょう。



食事の前には手を石けんで洗う



食事のあいさつをする



正しい姿勢で食べる



はしやスプーンを正しく使う

毎日「朝ごはん」を食べよう！朝ごはんを食べると、私たちの体にどんないいことがあるでしょう。



体温が上がる



排便を促す



脳の働きを活発にする



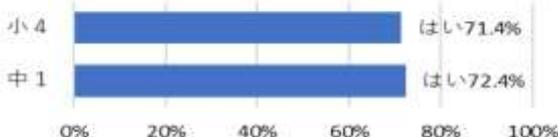
体や脳のエネルギーになる

# 小笠の食生活を考えよう

5月「共食」について

「共食」とは、ひとり食べしないで誰かと一緒に食事をする事です。

家族そろって食事をするようにしている



小笠地区学校保健会  
令和3年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 の保護者3271名回答)

食卓は楽しいコミュニケーションの場です。  
・子どもだけで食事をする事がないようにしましょう。  
・できるだけ家族そろって食べるようにしましょう。  
・テレビは消しましょう。  
・今日あったできごとなど楽しい会話をしましょう。

