

4月 二戸食だより

4月こんだてのおしらせは
こちらからご覧いただけます。



◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター
給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます



うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生をむかえ、
新年度が始まります。
本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみ
にしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと
思います。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

「学校給食」は 生きた教材です!

学校給食は、ただ単に「学校で食べる昼食」ということではなく、
教育活動の一環として位置づけられています。成長期にある子ども
たちの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する
指導の生きた教材になるように考えて作られています。

給食には、たくさんの学びが詰まっています...

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

副菜

野菜を中心としたもの。
ビタミン、ミネラルが多く、
主に体の調子を整えます。

主食

ごはん、パンなど、炭水化物が多く、
主にエネルギーのもとになります。
二戸市産のいわてっこをおいしく炊きます。
1人当たりの量は、小学校1.2年生135g、
3.4年生170g、5.6年生215g、
中学生235gを基準としています。



牛乳

成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。
容量は200ccです。発酵乳がつくこともあります。

主菜

魚、肉、卵、大豆製品など。
たんぱく質が多く、主に体をつくるもとになります。

汁物

和風・洋風・中華風など、
料理形態に合わせて汁物を提供します。

※献立内容によって食器の種類や数
が変わることがあります。

学校給食の食事内容について

★楽しい雰囲気ですと、
よりおいしく感じます。



★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食
摂取基準」に基づき、作成しています。1日に必要な
栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウム
やビタミン類は多めに与えられるよう考慮し、食材や調理
方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要
な栄養をしっかりとることができますので、食べら
れる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけま
しょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつ
たり、給食を食べることに不安を感じている人は、無
理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだ
んと食べられるようになりますので、少しずつ慣れて
いきましょう。

苦手な食べ物どうしているかな?

★「三口運動」を始めてみませんか? ⇒苦手なものを無理に食べさせ
る必要はありませんが、次のように食べてみてはいかがでしょうか?

- ①一口目・・・「食べ物への感謝」の心をこめて
- ②二口目・・・「生産者の方々への感謝」の心をこめて
- ③三口目・・・「料理を作ってくれた人々への感謝」の心をこめて

～三口は食べるという習慣が身に付き、好き嫌いを克服できるきっかけにもつながります。～

