

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。



二戸市学校給食センター 給食だより

◆～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～



ご入学・ご進級おめでとうございます。暖かな春の日差しとともに希望に満ちあふれた新年度が始まりました。子どもたちの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援し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。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
 健康
- 2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
 食生活
- 3** 明るい社会性と協同の精神を養う。
 協同
- 4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 5** 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
 感謝
- 6** 伝統的な食文化を理解する。
- 7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

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。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、主に体をつくるものになります。

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。

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、カルシウムや鉄、ビタミン類は多めに与えられるよう考慮しています。多様な食品を組み合わせ、栄養バランスのとれた望ましい食事となるよう工夫しながら、提供します。塩分はひかえめに、なるべく薄味を意識しています。ご飯の量は上記の通りですので、お家でのご参考にいただければと思います。

ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



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

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになることがよくあります。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。無理はしないで大丈夫。少しずつ慣れていきましょう。