

4月 二戸食だより

おいしい給食を作ります！

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。ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まります。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ひます。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

ご入学・ご進級おめでとうございます



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。

学校給食の役割

<p>栄養バランスのとれた豊かな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。</p>	<p>給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。</p>	<p>給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通し、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。</p>

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めて食事のあいさつができるといいですね。



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。



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。

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。

汁物

和風・洋風・中華風など、料理形態に合わせた汁物を提供します。

※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、日頃の食事でも不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。バランスの良い食事の基本である「**主食・主菜・副菜・汁物**」を組み合わせた献立を基本としながら、地場産品や郷土料理、行事食、旬の食材などを取り入れ、さまざまな献立を実施予定です。お楽しみに！

苦手な食べ物どうしているかな？

給食の様子を見ていると、「これは嫌いだから」と、苦手な食べ物には全く手をつけずに残してしまう児童が見られます。いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。給食でも、ご家庭の食事でも、苦手な食べ物は、まずは「一口」から始められるといいですね。

★「**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。～

