

4月二戸食だより

◆～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～



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。ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まります。学校給食では、安全や衛生に配慮し、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ひます。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

★楽しい給食時間にするために★



給食の時間になると、給食当番の児童生徒が協力して準備を行い、クラスの人数を盛り付けしみんなで給食をいただきます。食事の前に手をきれいに洗ったり、盛り付けを手伝ったり、姿勢を正しくよくかんで食べる習慣は身につけていますか。小学校1年生は給食の準備に慣れるまで大変ですが、下記のことを家庭の中で身につけて、みんなで楽しい給食時間になるようにしていきましょう。

| | | | |
|---|------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| <p>給食の約束</p> <p>みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。</p> | <p>給食の前に手をきれいに洗う</p> | <p>協力して準備を行う</p> | <p>いただきます</p> <p>あいさつをきちんとする</p> |
| <p>姿勢を正しくし、よくかんで食べる</p> | <p>汚い話や気持ちの悪い話をしない</p> | <p>決められた時間内に食べ終える</p> | <p>食器は大切に使う</p> |



給食の献立内容について



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。



主食

炭水化物が多く、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飯します。雑穀ご飯や混ぜご飯などがあります。



牛乳

成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富で、200ccの牛乳が毎日付きます。



汁物

和風・洋風・中華風など、料理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。

給食の献立は、文部科学省で定めている「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。1日に必要な栄養量の1/3を基本とし、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るよう基準値が決められています。地場産品や郷土料理、行事食、旬の食材などを取り入れ、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となっています。

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。～



～お知らせ～ 平成31年3月8日(金)に提供した調理済み給食の放射能濃度を測定した結果、不検出となり安全が確認されました。また、過去の検査結果につきましても、二戸市ホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。