

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年がスタートしました。
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。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食について

学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として
実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達
のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望まし
い食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材
としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> <p>健康!</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

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

魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質が多く、体をつくるもとになります。

汁物

和風・洋風・中華風など、料理形態に合わせた汁物を提供します。

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。

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っ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～

