



## 入学・進級おめでとうございます！

光あふれる春。いよいよ新学期のはじまりです！  
新しい学年になり、希望に胸をふくらませていること  
でしょう。

さて、今年度もみなさんの心と体の健やかな成長を  
給食を通して支えていきたいと思っています。給食セ  
ンター職員一同、力を合わせて安心安全なおいしい給  
食作りに務めますので、どうぞよろしくお願いま  
す。

### ☆学校給食とは…

学校給食の時間は単なるお昼の食事タイムではなく、給食を通して食に関する体験学習する「学級活動の時間」とされています。みなさんたちの心身の健全な育成を図ることをねらいとしています。

## 学校給食、その願い！

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんに7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分にとってほしい！



健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を給食を通して培ってほしい！



みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい！



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい！



自然の恵みをいただくことのできる人であってほしい！



いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちをもてる人であってほしい！



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えていってほしい！



**学校給食は  
主食・おかず・牛乳の完全給食となっています。**



**給食の栄養**

学校給食では、各栄養素ごとに1日に必要とされる量の33%~40%をとれるようにしています。

**【ご飯の量】**

- 中学1年生 210g
- 2年生 230g
- 3年生 240g

**【おかずの量】**

学年に応じて量が違います。



☆主食のお米は伊万里産です。「JAいまり」より届けられます。運動したり、勉強したりする力のもとになります。

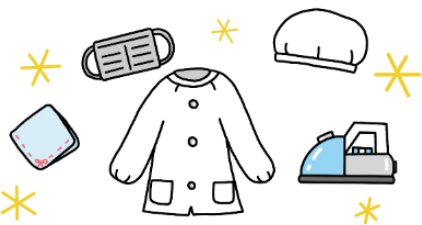


☆おかずには、できるだけ地元産の安心安全な食材を取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスが良く、また行事食や郷土料理などを取り入れ、楽しみにしてもらえるようなおかずを作っていきたいと思います。



☆毎日給食にでる牛乳は、成長期の子どもたちに必要なカルシウムという骨の栄養をたっぷり含んでいます。森永乳業さんから届けられます。

**ハンカチや白衣の衛生にご協力を**



※マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日ご用意ください。  
 ※給食当番の児童は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯のご協力をお願いします。また、より衛生的に保つため、白衣のアイロンがけをお願いします。お手数をおかけしますが、ご協力ください。

**給食で初めて食べる食材はありますか？**

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるとともに減少する傾向があります。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは、家で食べることをおすすめします。



**今年度は、伊万里の郷土料理のレシピを紹介していきます！今月は「かんころ煮」です！**

**【かんころ煮】(4人分)**

- ・かんころ 30g
- ・生椎茸 30枚
- ・にんじん 30g
- ・だし汁 200cc
- ・みりん 大さじ1
- ・薄口醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ5

**【作り方】**

- ① かんころを水に戻し湯がきザルにあげます。
- ② 椎茸、にんじんはせん切りにします。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、かんころ、椎茸、にんじんを入れて煮ます。
- ④ みりんと薄口醤油、砂糖で味付けをします。

引用：伊万里市食生活改善推進協議会「いまりの郷土料理」

※給食では、油揚げやさつま揚げ、こんにゃくやいんげんを入れたりしています。