

入学・進級おめでとございます!



光あられる春。いよいよ新学期のはじまりです！
子ども達は、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、今年度もみなさんと一緒に、子ども達の心
と体の健やかな成長を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
しくお祈いします。

☆学校給食とは・・・

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置付けられています。また日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてはご家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことがしめされています。心身の健やかな成長を願い、学校給食の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

引用：食育フォーラム

がっこう 学校 きゅうしょく 給食の もくひょう 目標



できせつ えいよう みかく
適切な栄養と味覚で、
すこ かなた こころ たく
健やかな体と心を育む。



た 食 べ る こと の たいせつ さ や
よこ 喜び を 知 る 。



きゅうしょく てほん のま
給食を手本に望ましい
た 食べ方 を 学 ぶ 。



まいにち しょくじ
毎日の食事について、
じぶん かんが はんたん
自分でも考え、判断して
た 食べられるようになる。



いつも かんしゃ きもち
いつも感謝の気持ちで
もって食事をいただくこ
とができる。



た にん 他 人 の こと を かんが へ て
おも 思い や り、学 校 生 活 を
ゆた 豊かなものにする。



しょく とお ちいま でんとう
食を通して地域の伝統
れきし まな 食文化
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

**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】

小学1年生	105g
2年生	130g
3年生	145g
4年生	165g
5年生	180g
6年生	205g

【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ようなおかずを作りたいと思います。



☆毎日給食にでる牛乳は、成長期の子どものため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。

ごんたてりょう かつよう 献立表の活用

毎月、発行するおたよりには、学校給食の目標やそれに基づく食を中心とした望ましい生活習慣、行事食、食品がもつそれぞれの効用などを紹介していきます。



献立表では、「ふるさと食材伊万里の日」や「郷土料理」などわかりやすく表示しますので、ぜひご家庭でも話題にしてください。

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、家庭で食べることをおすすめします。

23日(火)に入学・進級お祝い給食の中から「山菜ちらし寿司の具」のレシピを紹介します。

- 【山菜ちらし寿司の具】**
- ・まぐろ水煮 60g
 - ・絹さや 20g
 - ・にんじん 30g
 - ・ささごぼう 40g
 - ・干し椎茸 2g
 - ・山菜ミックス 20g
 - ・たけのこ水煮 10g
 - ・酒 2.5g ・みりん 2.5g
 - ・砂糖 20g ・酢 20g
 - ・しょうゆ 20g
 - ・油 少々

- 【作り方】4人分**
- ① まぐろ水煮は油をきっておきます。
 - ② 椎茸、にんじんはせん切りにします。
 - ③ 鍋に油を入れ、①②、ささごぼうを入れて軽く炒めます。
 - ④ 山菜ミックスとたけのこを加えます。
 - ⑤ 調味料を加えてひと煮立ちさせます。
 - ⑥ 味が染みてきたら別茹でした絹さやを加えてできあがりです。
- ※給食では、混ぜご飯の具は副菜としてお皿に配膳します。自分で白ごはんのにのせて混ぜ合わせて食べます。