



〈中学生用〉

伊万里市学校給食センター

ご入学・進級おめでとうございます！



ご入学、ご進級おめでとうございます。
新しい学校、そして新しい学年、子供たちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子供たちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食センター職員同力を合わせて届けていきたいと思ひます。

ひとを良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

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つの願ひを持ちながらサポートしていきまひす。

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！



引用：食育フォーラム

**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ようなおかずを作っていきたいと思えます。



☆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。

献立表の活用

毎月、発行するおたよりは、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。



・食物アレルギーについて・

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、これまで全く症状が見られなかった場合も突然起こることもあります。体調等に変化があった場合は学校に連絡をお願いいたします。

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

【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。