



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新学期のはじまりです！子どもたちは新しい学校、新しい学年になり、期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子どもたちを本年度もみなさんと一緒に応援し、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「安全安心なおいしい給食作り」に努めますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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】

小学校	中学校
1年生 105g	1年生 210g
2年生 130g	2年生 230g
3年生 145g	3年生 240g
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。村山ミルクプラントさんから届けられます。

献立表をご活用ください！

献立表では献立名だけでなく、使用する材料や行事食、伊万里の郷土料理について表示しています。

ぜひ、お子さんと一緒に読んでいただき、ご家庭での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。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!

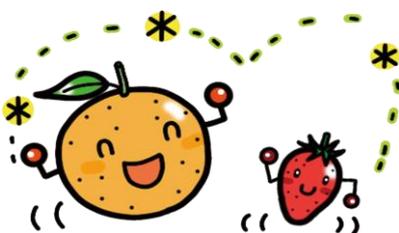


生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

フレッシュな栄養素がとれる!



とても手軽で簡単に食べられる!



腸を元気にしてくれる!

