

# スクールランチ 4月



## ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期を迎え、希望と期待に胸ふくらませている事と思います。一年間を元気一杯、健康で過ごすためには、朝、昼、夕の食事をきちんと食べることが大切です。

学校給食センターでは、安心・安全な、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供することで、子どもたちの心と体の成長を支えていきたいと思ひます。一年間よろしくお祈ひします。

### 給食等を通して学び、身に付けたいこと



<h4>食事の重要性</h4> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』（H31.3）

### 御前崎市の給食について



御前崎市学校給食センターでは、  
中学校 2校・小学校 5校  
幼稚園 3園・こども園 2園  
約 3,000 人の給食を作ります。

#### 調理・配送

委託会社の調理員・配送員が担当します。

#### 献立 ~ 生きた教材となるために ~

- 衛生的な調理(確実な洗浄・消毒、適切な温度管理・時間管理)
- 栄養のバランスを考えた献立
- おいしく魅力ある献立
- 行事食・郷土料理・世界の料理・季節の料理など、変化のある献立
- 旬の食材や米・さつま芋・チンゲン菜・大根・ねぎ・いちごなどの地場産物の活用 など

#### 主食・牛乳・おかず(主菜・副菜)

ご飯 御前崎市産のお米を給食センターで炊いています。

パン (毎週金曜日) } 北海道産と県内産の小麦粉を使用しています。  
麺 (隔週月曜日)

牛乳 毎日 200mL がつきます。

おかず 主菜・副菜・汁物等を給食センターで調理します。



# 学校給食の栄養について



学校給食では、文部科学省で決められた基準栄養をもとに献立を立てています。子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ1/3を、また不足しがちなカルシウムやビタミン類の一部の約1/2を摂れるようにしています。

黄の食品 主にエネルギーのもとになる		赤の食品 主に体を作るもとになる		緑の食品 主に体の調子を整えるもとになる	
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維

献立表は使われる食品を黄、赤、緑の3つの食品群に分け、さらに6つの基礎食品群に分けて栄養バランスをお知らせしています

## 小笠の食生活を考えよう

### 4月「朝ごはんについて」

朝食で赤・黄、緑の食品が揃っていた割合



小笠地区学校保健会 令和4年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 児童生徒 3175名回答)

朝ごはんはパンだけ、という人はいませんか？

パンやごはんなどの主食は脳のエネルギーとなり、卵焼きやウインナー、焼き魚、納豆などの主菜は体温を上げ、野菜を使ったサラダやみそ汁などの副菜はおなかの調子を整えます。

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはん、元気な1日をスタートさせましょう！

### 毎日「朝ごはん」を食べよう！

朝ごはんを食べると、私たちの体にどんないいことがあるでしょう。



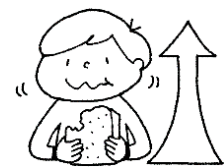
体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



体や脳のエネルギー源

新学期を気持ちよくスタートするために朝ごはんを意識しよう！