



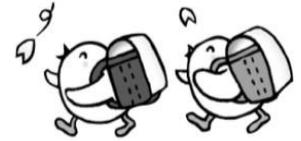
きゅうしょくだより

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい学校、学年、わくわく、ドキドキの4月ですね。

今年度も心をこめておいしい給食づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

給食室のメンバーは以下のとおりです。よろしくお願ひします。(調理は8人で実施します。)



栄養教諭：信藤 加奈恵

調理員：外邨さん、住田さん、杉本さん、畑中さん、尾中さん、中村さん、

黒木さん、種村さん、早川さん、中村さん、古田さん

(コック食品株式会社)

学校給食について

小学1年生から高校3年生の間は、とても成長の盛んな時期で、特にバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ1/3をとるようになっています。

① 主食…ごはん・パン・麺類



お米は、滋賀県産の「金賞健康米」という胚芽を残した精米を使用しています。分量は小学部1～4年生は65g、小学部5・6年生は70g、中学部・高等部は80gです。ごはんは、週3～4回です。

パンは、成長期の児童生徒の栄養バランスを考え、砂糖・ショートニング・脱脂粉乳を学校給食用小麦粉に配合しています。大阪府学校給食会指定の関西食品工業株式会社から配送されています。種類はコッパン・黒糖パン・食パン・さつまいもパン・レーズンパン等で週1～2回です。

麺類は、うどん・揚げそば・スパゲティー・中華そば等で月に1～2回です。

② 牛乳



普通牛乳 1本200ccです。成長期の児童生徒に必要なカルシウム・ビタミン・たんぱく質を補うために毎日つけています。【毎日牛乳】から配送されています。

③ 副食(おかず)

- ・ 煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、汁物など、和食・洋食・中華など変化をつけ、児童生徒の嗜好の偏りをなくすよう配慮しています。(月に1度世界や日本各地の郷土料理も登場します)
- ・ 季節の味を生かすために、旬の食材を使うようにしています。
- ・ 季節感のある料理を取り入れたり、行事食なども実施しています。
- ・ 食材はできるだけ国産のもの、食品添加物の入っていないものを使用しています。
- ・ だしは、昆布とかつおの天然の材料を使用し、中華や洋風のスープは鶏がらだしを使用しています。
- ・ 食中毒防止のため、生ものは出していないです。すべて加熱調理となっています。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

楽しくしてん



食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



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。

食品を選択する能力



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。

感謝の心



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。

社会性



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。

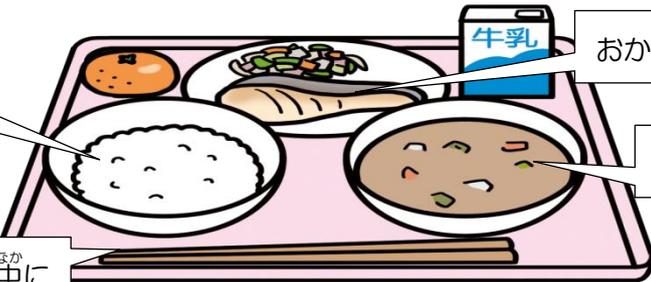
食文化



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。

正しい食器の並べ方

食器をきちんと並べると、見た目もきれいで食べやすくなります。



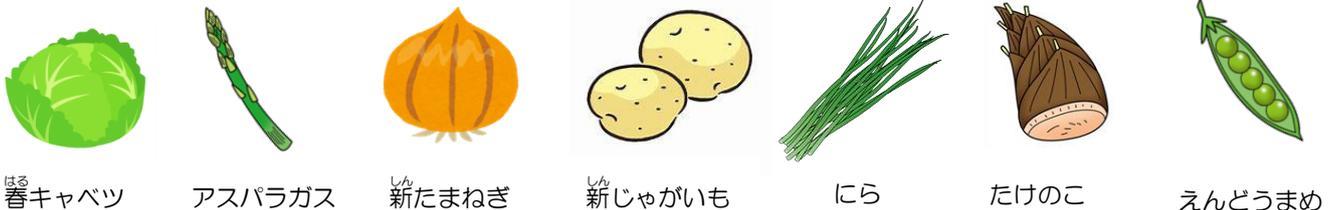
おかずは、ご飯と汁物の奥へ

ごはんは、手前の左側へ

汁物は、手前の右側へ

スプーンやお箸は、手前の真ん中に

春に美味しい旬の野菜☆



おいしいだけじゃない！～春が旬の野菜や果物にたくさん含まれる栄養素～

ビタミンA (カロテン)

皮ふや粘膜、目の健康を保つ！
免疫力を高めてかぜを予防！
花粉症にも効果あり！

ビタミンC

肌を健康に保つ！
免疫力を高める。



食物せんい

腸内環境を整える！
腸がきれいになると、
体調も整う☆

