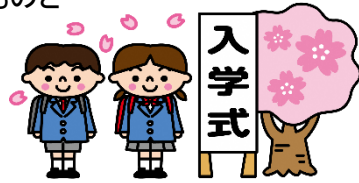


給食だより 4月

錦城中学校

入学・進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。皆さんの学校生活がより充実したものになるとともに、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食づくりに努めていきたいと思ひます。
1年間、よろしくお祈ひします。



学校給食は7つの大きな目標のもと、教育活動の一環として実施されています。
(学校給食法)



学校給食の目標

① 健やかで丈夫な体をつくる



② 食事の大切さを知り、望ましい食習慣を身に付ける



③ 助け合い、協力し合う、社会性を身に付ける



④ 自然の豊かな恵み、いただく命に感謝する



⑤ 食に関わる人々への感謝の心を育てる



⑥ ふるさとの食文化を知り、未来へ伝える



⑦ 食を通して、社会のしくみを学ぶ



学校給食の栄養

学校給食では文部科学省で決められた基準をもとに献立を作成しています。学校給食は、1日3回の食事のうち1食なので、基本的には1日に必要な栄養量の1/3が摂れるようになっていますが、特に不足しがちなカルシウムやビタミン群などの栄養素は1/3よりも多く摂れるように配慮されています。

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μgRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) | 塩分 (g) |
|-----|--------------|--------------------------|--------------------------|------------|-------------|--------|---------------|-------------|-------------|------------|----------|--------|
| 小学校 | 650 | 学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20% | 学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30% | 350 | 50 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5以上 | 2未満 |
| 中学校 | 830 | | | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7以上 | 2.5未満 |

★毎食のエネルギー・たんぱく質・カルシウムの推定摂取量を毎月の献立表に記載しています。

学校給食の内容

給食を通して、子どもたちに色々な味を経験してもらうため、できるだけ多くの食材や調理方法を取り入れています。

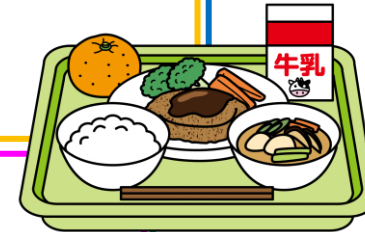


おかず

和・洋・中、煮物、汁物、揚げ物、和え物などバランスよくバラエティに富むよう工夫しています。いろいろな食品を取り入れ、特に小魚や豆、海藻などを使用するよう心がけています。また、地域で生産される旬の食材(ブロッコリー、トマト、梨など)を積極的に使用し、季節の行事メニューも実施しています。

牛乳

北陸産の牛乳が1パック(200cc)つきます。育ち盛りの子どもたちに必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミン類がたくさん含まれています。家庭でも是非、もう1本飲むと良いですね。



ごはん

加賀市産のコシヒカリ(一等米)を使用しています。白飯を中心に、麦飯・わかめご飯や寿司飯など献立に合わせて使用します。具を調理して混ぜ合わせたご飯や丼などもあります。

パン (月に1回)

県内産(小松市)の小麦粉を一部使用しています。パンの種類は、ミルクロール・バターロール・キャロットパンなどがあります。

安全においしく給食を食べるための約束



給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



! 給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。



★消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。

手をせっけんできれいに洗いましょう。



★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。



★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼすかもしれません。