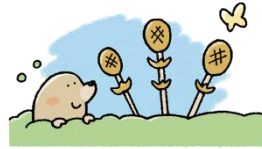


4

月

給食だより



野々市市小学校給食センター

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、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくため、今年度も安全でおいしい給食を、給食センター一団力を合わせて届けます。



人を良くすると書いて「食」～学校給食の目標～

よく「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるようですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思います。

学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通じた食に関する指導を行っていきます。

健康な体をつくる



よい食べ方を学ぶ



食べ物に感謝する



働くことを尊ぶ



社会のしくみを学ぶ



人と関わる



食文化を未来に伝える



学童期に必要な栄養と学校給食の栄養について

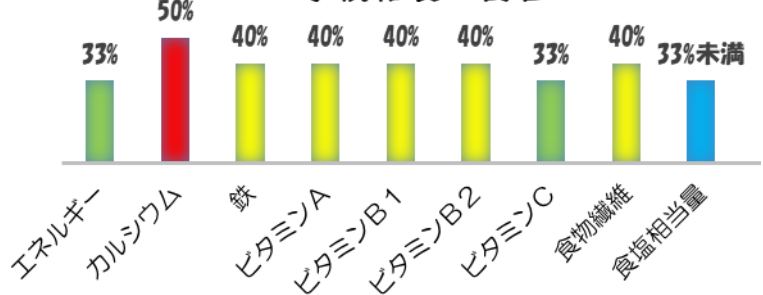
学童期は、とても成長の盛んな時期のため、特に栄養バランスのとれた食生活が大切です。学校給食の献立は、文部科学省の「学校給食摂取基準」をもとに、子どもたちが1日に必要な栄養素の量のおよそ1/3がとれるようになっています。

また、成長期に必要なカルシウムは50%、不足しがちな鉄やビタミン類、食物繊維は40%以上がとれるようになっています

さらに、家庭でもとる塩分量も考慮し、塩分のとりすぎを防ぐため、給食では食塩相当量を1日の1/3未満になるように設定しています。

1日に必要な栄養素を100とした場合の

学校給食の割合



保護者のみなさまへおねがい

●おたより・献立表の活用●

おたよりを通じて、食に関する知識や地域の食材、食文化などお伝えしていきます。

また、地元生産者さんとの交流給食や行事食、旬の食材を取り入れた献立も実施する予定です。ぜひご家庭でも話題にしてください。



●家族そろって食事を●

新しい学年が始まり、生活リズムも変わるこの時期だからこそ、ぜひ家庭でも家族そろって食事をとる時間を大切にしてください。

給食でもみんなで楽しく給食を食べられるよう、献立の工夫に努めます。

