

# 食育だより

平成23年4月  
光市立光学校給食センター



# 給食の内容について

ご入学・ご進級おめでとうございます。

みなさんの心と体が大きく成長するために、安全でおいしい給食づくりを心がけていきますので、よろしくお願ひします。

## 学校給食

こんなめあてがあります！

<p>食育の目標</p>	<p>●健康なからだをつくろう</p> <p>成長期に適切な栄養をとり、健康の維持増進を図る。</p>
<p>●食事の重要性を知ろう</p> <p>食事の大切さ、楽しさ、と食べることの喜びを知る。</p>	<p>●望ましい食習慣を身に付けよう</p> <p>望ましい食事のとり方を、給食を手本にして学ぶ。</p>
<p>●食品を選ぶ力をつけよう</p> <p>食べ物に関心を持ち、正しい知識や情報から、必要性や安全性の判断ができる。</p>	<p>●感謝の心を持とう</p> <p>自然の恵みである食物を大切にし、生産・流通にかかわる人に感謝する。</p>
<p>●社会性を養おう</p> <p>食事のマナーや社交性を身に付け、他人を気づかい学校生活を豊かにする。</p>	<p>●食文化に関心を持とう</p> <p>地域の産物、食にかかわる日本や世界の伝統や歴史に関心を持ち、尊重できる。</p>

学校給食では、一日に必要な栄養量のおよそ3分の1がとれるよう、また日常不足がちなカルシウムは一日の2分の1がとれるように献立をたてています。

現在の家庭の食事は、カルシウムや鉄、ビタミン、食物繊維などが不足がちで、たんぱく質や脂肪、塩分がとりすぎの傾向にあります。給食の献立は、みなさんの健康を考えて献立をたてているので、野菜や豆などが多いと思うかもしれませんが、残さないように食べてくださいね。

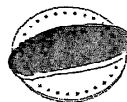
### ○ 主食

#### ごはん



光市でとれる「せとのにじ」や「ひとめぼれ」「ひのひかり」という品種のお米を使います。麦ごはんの日の多いのですが、五目ご飯やカレーピラフの日もあります。

#### パン



県内でとれた小麦粉や米粉、カナダなどから輸入した小麦粉で作ります。主食としてのパンなので、コッパンが基本ですが、お楽しみ献立としてメロンパンなどが出ることがあります。種実（ごま、アーモンド）には、鉄や食物繊維がたくさん含まれているので、パンに混ぜてだすことがあります。

### ○ 牛乳

日々成長しているみなさんに必要なカルシウムがたくさん含まれています。給食のない日も、家庭で一日一本飲みましょう。

### ○ おかず



揚げ物、焼き物、煮物、炒め物、汁物などです。行事食や地場産物、旬の食材を取り入れるようにしています。日本人は昔から豆を食べる食文化がありましたが、近年食べられなくなり、豆にたくさん含まれている食物繊維が不足しています。苦手な人の多い豆ですが、日本人が昔から食べてきた豆をぜひ食べてほしいと思います。

その他、くだものやデザートもつきます。