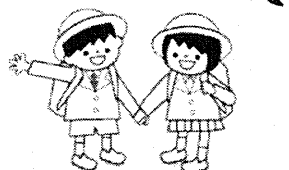


食育だより

光市立光学校給食センター
平成25年4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。

子どもたちの心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も安全でおいしい給食づくりを心がけていきたいと思ひます。



学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	

こんだて予定表について

給食センターでは、毎月「こんだて予定表」を発行しています。こんだて予定表には、献立名や材料名の他、その日の給食に不足している食品を「家庭でとりたい食品」として載せています。ご家庭での献立づくりの参考にしてください。

8 (月)	むぎ ごはん	いわしの生姜煮 切干大根のごま炒め おじゃが餅汁 はっさく
----------	-----------	----------------------------------

【献立名】
主食・主菜・副菜・汁物・その他（果物など）の順で書かれています。

【材料名】

おもな食材は、赤・緑・黄の3つのグループに分けられています。
赤・・・おもに体をつくる
緑・・・おもに体の調子を整える
黄・・・おもにエネルギーのもとになる

赤	緑	黄
おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	おもにエネルギー のもとになる食品
いわし、まぐろ、ちくわ、あぶらあげ、みそ	しょうが、きりぼしだいこん、だいこん、こまつな、にんじん、はっさく	こめ、むぎ、さとう、ごま、あぶら、おじゃがもち



給食の献立は、赤・緑・黄が毎日そろっています。3色の食品群は、どれも私たちの体に欠かせない大切な栄養素を含んでいるからです。また、3色を上手に組み合わせた食事は、自然と栄養バランスがよくなります。

栄養バランスが偏った食生活を続けると、将来、肥満や糖尿病などの生活習慣病を招く危険があります。ご家庭でも3色の食品群をバランスよく組み合わせた食事ができるといいですね。



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入ったままおしゃべりする	がちゃがちゃと食器の音を立てる	ひじをついて食べる
まわりの人とふざける	食事中に席を立つ	食事中にふざけたり話をする

きちんと座って食べていますか？

背中がまっすぐかな？

ひじをついていないかな？

足はそろえて床に付いているかな？

Q. 給食費って何に使われるの？

A. 給食費は、子どもたちに給食をつくるための食材費になります。地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どものために、栄養バランスのよいおいしい給食づくりに使われています。

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう