

食育だより

令和6年度 4月号

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日



春を感じる食べ物を味わいましょう

春は、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとうなど苦みがある野菜もありますが、春ならではの味を味わってみましょう。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

今年度も給食センターの職員一同、子どもたちの健やかな成長を願いながら安心安全、栄養バランス満点の給食づくりに努めます。よろしくお願いいたします。

学校給食の目標 *学校給食法より7項目*



子どもたちの生きる力を育む観点から7つの目標が定められています。

健康な体をつくる



望ましい食生活のお手本になる



助け合い、協力し合う社会性を身につける



自然の恵みに感謝する心を育てる



働くことを尊び、感謝する心を育てる



地域の食文化を知り、未来に伝える



食を通して社会の仕組みを学ぶ



アスパラガス

食べているのは若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。

★給食では4月19日に

「アスパラとしらすのサラダ」が登場します。



山菜(わらび、ふきなど)

山菜とは野山に自生している食べられる植物のことをいい、多くの山菜には特有のほろ苦さがあります。

★給食では4月26日に

「山菜うどん」が登場します。



★お知らせ★

山陽小野田市のホームページに「学校給食センター」のページがあります。毎日の給食を紹介する『今日の給食』では、献立名と給食の写真に一言メモを添えて毎日正午頃に更新中！右側のQRコードを読み取って、ぜひご覧ください！



給食センター
ホームページ

学校給食の紹介

学校給食は生きた教材です

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、教材としての大切な役割を担っています。



果物・デザート

副菜

牛乳

主菜

主食

煮物・汁物

成長期に必要なカルシウム等を摂るため、毎日つけています。

旬の食べ物や、地元でとれた新鮮でおいしい食材をできるだけ使うように心がけています。煮干しや昆布、かつお節を使ってだしをとっています。

月・火・木曜はごはん、水・金曜はパンです。お米は市内産の米を使用しています。ビタミンB1、B2を含んだ強化米を混ぜて、給食センターで炊飯しています。パンは県内産の米粉と小麦粉を使ったパンを市内のパン屋さんに焼いてもらっています。

主食やおかずの量は、小学生(低・中・高学年)と中学生、それぞれの成長に合わせて調整しています。

給食にはどんな栄養が含まれているの??

学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省が示した摂取基準をもとに、エネルギーについては、山陽小野田市の児童生徒の身体状況を考慮して摂取基準値を設定しています。栄養素については1日の1/3~半分を摂るようにしています。

	小学校(中学年)	中学校
エネルギー(kcal)	600	780
たんぱく質(g)	19.5~30	25.3~39
脂質(g)	16.7~20	21.7~26
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満
マグネシウム(mg)	50	120
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	3	4.5
ビタミンA(レチノール当量)(μgRE)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7

たくさん食べてね!



学校給食センターでは毎日約5000食を作っています!



衛生管理に気を付けて調理をしています!