



入学・進級おめでとうございます！



光あふれる春。いよいよ新学期のはじまりです！
新しい学年になり、希望に胸をふくらませていること
でしょう。

さて、今年度もみなさんの心と体の健やかな成長を
給食を通して支えていきたいと思っています。給食セ
ンター職員一同、力を合わせて安全安心なおいしい給
食作りに頑張りますので、どうぞよろしくお願いしま
す。

☆学校給食とは…

学校給食の時間は単なるお昼の食事タイムではなく、給食を通して食に関する体験学習する「学級活動の時間」とされています。みなさんたちの心身の健全な育成を図ることをねらいとしています。

学校給食は
主食・おかず・牛乳で完全給食となっています。



☆主食のお米は伊万里産です。「JAいまり」から届けられます。運動したり、勉強したりする力のもとになってくれます。



☆おかずには、できるだけ地元産の安心安全な食材を取入れ、成長期のみなさんたちのために、栄養バランスの良い、また楽しみにしてもらえようなおかずを作っていきます。



☆毎日する牛乳は、成長期のみなさんたちに必要なカルシウムという骨の栄養をたっぷり含んでいます。「森永乳業」から届けられます。

給食の栄養

学校給食では、各栄養素ごとに1日に必要とされる量の33%~40%をとれるようにしています。

なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。主食(ごはん)+主菜(肉・魚・卵)+副菜(野菜のおかず)+汁物+牛乳のような組み合わせです。

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるとともに減少する傾向があります。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



学校給食、その願い!

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんに7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分にとってほしい!



健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を給食を通して培ってほしい!



みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい!



自然の恵みをいただくことのできる人を常に思い、感謝できる人であってほしい!



いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちもてる人であってほしい!



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えていってほしい!



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!



和食の基本「一汁三菜」

伝統的な「和食」の献立の基本が、ご飯に汁物、そしておかず3品（主菜+副菜2品）の「一汁三菜」です。給食では、容器の都合で、汁を具たくさんにし、野菜の副菜を充実させることで「一汁二菜」で出しています。この献立の考え方は、主食やおかずが洋風のときにも応用が利き、食事のバランスが整いやすくなります。さらに和食に特徴的なことが、ご飯の茶碗を手に持ち、はしでご飯とおかずを少しずつ取りながら、口の中で味を重ね、自分の好みに整えていく「口中調味」です。配膳もそのような所作がしやすいように、ご飯を左、おかずを奥におくのが古くからの決まりです。毎日の給食を食べながら、和食の良さを体感してくださいね。