

給食だより

4月

伊万里市学校給食センター

ご入学・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！
子ども達は、新しい学校、そして新しい学年になり、
希望に胸をふくらませていることでしょう。

さて、今年度もみなさんと一緒に、子ども達の心
と体の健やかな成長を支えていきたいと思っています。
給食センター職員一同、力を合わせて安心安全
おいしい給食作りに務めますので、どうぞよろ
しくお願いします。

☆学校給食とは・・・

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置付けられています。また日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてはご家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことがしめされています。心身の健やかな成長を願い、学校給食の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

人を良くと書いて「食」 ～学校給食の目標～

引用：食育フォーラム

がっこう 学校 きゅうしょく 給食の もくひょう 目標



できせつ えいよう みかく
適切な栄養と味覚で、
すこ からだ こころ ばくく
健やかな体と心を育む。



た 食べることの大 たいせつ
きょう じ 大切さや
喜びを知る。



きゅうしょく てほん のぞ
給食を手本に望ましい
た 食 べ方を学ぶ。



まいにち しょくじ
毎日の食事について、
じぶん かんが はんたん
自分でも考え、判断して
た 食 べられるようになる。



いつも かんしゃ きもち
感謝の気持ちをも
もって食事をいただく
とができる。



た にん 他人のことを かんが
おも 思いやり、学校生活を
ゆた 豊かなものにする。



しょく とお ちいき でんとう
食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

学校給食は
主食・おかず・牛乳の完全給食となっています。



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%をとるようにしています。

【ご飯の量】

小学1年生	105g	中学1年生	210g
2年生	130g	2年生	230g
3年生	145g	3年生	240g
4年生	165g		
5年生	180g		
6年生	205g		

【おかずの量】

学年に応じて量が違います。



☆主食のお米は伊万里産です。
「JAいまり」より届けられます。



☆おかずには、できるだけ地元産の安心安全な食材を取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスが良く、また行事食や郷土料理などを取り入れ、楽しみにしてもらえようなおかずを作っていきたいと思います。



☆毎日給食にでる牛乳は、成長期の子ども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。

献立表をご活用ください！

献立表では、献立名だけでなく、使用する材料や行事食、伊万里の郷土料理について表示しています。ぜひ、お子さんと一緒に読んでいただき、ご家庭での話題にしてください。



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。

4月の給食献立から、伊万里の郷土料理「きんぴらごぼう」のレシピを紹介します。

【材料】4人分

- ・ごぼう 130g
- ・にんじん 10g
- ・油 小さじ1/2
- ・濃口醤油 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2

【作り方】

- ① ごぼうの皮を包丁の背でこそいで、流水で洗い流し、4~5cm長さのせん切りにします。
- ② 人参は、ごぼうより少し短めのせん切りにします。
- ③ フライパンに油をあたため、①と②を炒めて、色が変わってきたら、醤油と酒を加え、からんだところで、砂糖、みりんを入れ、味を整えます。

★給食では、いんげんやいりごま、ごま油を少々加えています。