

かんざき給食だより



神崎市学校給食共同調理場
2022. 4 . 6

ご入学、ご進級おめでとうございます

ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの児童生徒を迎え、給食が始まります。本年度も「安心安全で美味しい給食」を目指します。新型コロナウイルス感染症への対応はしばらく続いていくことになります。安心して給食の時間を過ごせるよう、感染拡大防止対策を実施しつつ、毎日の給食の時間を中心に、授業等でも指導を行い、食育をすすめていきます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

食育で育てたい6つの力

児童生徒へ行く食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが、学校全体でも積極的に取り組んでいきます。

学校での食育の教材の中心は、毎日の給食です。学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「三つの柱」で育てていくことを目指しています。

食事の重要性

食事をすることは楽しく心豊かにしてくれると感じる



感謝の心

食に関わる様々な人の仕事ぶりを知り、身近に感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、興味を持って食べる



社会性

食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む



食品を選択する力

知識や情報をもとに、自ら判断する



食文化

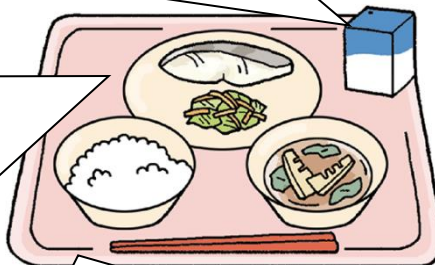
地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする



給食の組み合わせ

牛乳・・・毎日 200ml の牛乳が 1 本付きます。牛乳には、成長期の子供に必要な栄養がたくさん含まれています。体をつくるもとになるたんぱく質や丈夫な歯や骨のもとになるカルシウムやビタミン類を多く含みます。

おかず（主菜・副菜・汁など3品）・・・不足しがちな鉄分やカルシウムなどのミネラルやビタミン類が十分とれるように考慮しています。煮物や汁物のほか、揚げ物、焼き物、蒸し物、炒め物、和え物など調理形態を組み合わせ、和洋中様々な献立となるようにしています。



主食・・・基本的には、主食は、「ご飯」です。2週間に1回程度「パン」もだします。

給食では、1日に摂取すべき栄養素量の33~40%を摂れるようにしています。また、不足しがちなカルシウムは50%、摂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。給食の味が薄いとを感じる人は、毎日の食生活を振り返り、減塩について考えてみましょう。