



給食だより

令和5年度
小林学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。
新学期が始まり、生徒の皆さんが毎日元気に過ごすことができるように、
おいしく栄養バランスの良い給食を提供していきます。

学校給食の役割

学校給食は栄養バランスの良い食事によって、みなさんの心身の健康や発育、発達を支える役割をしています。特に給食の時間では準備から後片付けまでの実践活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力が身に付きます。また、地場産物や郷土料理、行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることができます。



朝ごはんを食べて登校しましょう

私たちは、食事によってエネルギーや栄養素を得ています。
特に、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源で、元気に活動するためにとても重要です。

給食に毎日出る 「牛乳」 残さずに飲みましょう!

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



牛乳のカルシウムを十分に体に取り込むためにすることは？

外に出て日光に当たると体にビタミンDができて、牛乳に含まれているカルシウムをよく吸収してくれます。ビタミンDは主に魚ときのこにありますが、食べ物から毎日十分にとるのは難しいため、適度に日光に当たる必要があります。



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p>
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	

～たけのこで「春」を感じよう～

春の訪れを感じさせるたけのこ。しかし、成長が早く、すぐに竹になってしまうため、生のたけのこを楽しむことができるのは限られた期間です。3月から5月にかけてが旬の「たけのこ」を給食や家庭でぜひ味わってみてください。



保護者の皆様へ

今年度も十分な衛生管理のもと、安全・安心でおいしい給食を提供いたします。家庭と連携した学校給食を実施できるよう、ぜひ献立表・給食だよりを目を通していただければと思います。

給食が子どもたちにとって楽しみなものになるように努めてまいりますので、今年1年間よろしくお願いいたします。