

# しょくいくだより 4月号



美郷南学園

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待とやる気に満ちあふれている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活が送れるように、1日3回の食事と睡眠をきちんととる習慣をつけましょう。

## かっこうきゅうしょく やくわり ～学校給食の役割について～

学校給食は、学校で食べる食事ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事です。成長期にある子どもたちの健康増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

### 学校給食を通して学ぶこと

<b>1 楽しく会食すること</b>	<b>2 健康によい食事のとり方</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事のマナー</li> <li>●会食を通して人間関係を深める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養バランスのよい食事</li> <li>●日常の食事の大切さ</li> </ul>
<b>3 食事と安全・衛生</b>	<b>4 食事環境の整備</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●安全で衛生的な食事の準備や後片付け</li> <li>●食中毒予防 ●自分の健康</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事にふさわしい環境づくり</li> <li>●衛生的な盛り付け</li> <li>●環境や資源に配慮</li> </ul>
<b>5 食事と文化</b>	<b>6 勤労と感謝</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●郷土食や行事食</li> <li>●地域の食料の生産・流通・消費</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みんなで協力して自主的に活動</li> <li>●感謝の気持ち</li> </ul>

## ～地産地消給食・美郷の日について～

平成28年度より、美郷町学校保健会栄養士部会の取組として、「地産地消給食・美郷の日」が始まりました。今年で10年目を迎えます。毎月16日前後に、南郷・西郷・北郷の3つの学校給食センターで実施しています。この「地産地消給食・美郷の日」には、

「美郷町のおいしい食材について知つてもらうきっかけづくりをしたい！」

「毎日食べる給食だったら、美郷産の食材をアピールできるかもしれない！」

「もっと美郷町の魅力を食べものから感じ取つてもらいたい」という思いが込められています。

がつ みさと ひ こんだて みさとさん しょくさい	にち きん じっし
4月の「美郷の日」献立【美郷産の食材】<18日(金)実施>	
☆じとっこの炊き込みごはん…【じとっこ・しいたけ】	
☆牛乳 ☆あじフライ	
☆春キャベツのマリネ ☆すまし汁	