



食育だより 4月

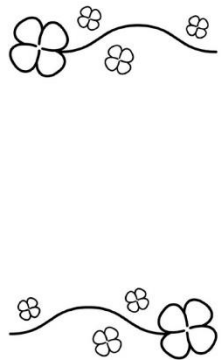


令和6年4月8日
北部共同調理場
(毎月19日は食育の日)

入学・進級おめでとうございます。

食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思います。
今年度も1年間、どうぞよろしくお願いします。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	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。 	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。 	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。
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。 	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。 	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。 	

給食の栄養について



学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められており、成長期に必要な栄養素をバランスよくとれるように定められています。また、ご家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、献立を作成しています。

本調理場では、小学校3校(尾田蒔小・大田小・吉田小)と中学校3校(尾田蒔中・大田中・吉田中)の約710人分の給食を、心をこめて提供します。



「どうして給食には毎日牛乳が出るの？」

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。カルシウムは小魚や青菜にも多く含まれていますが、牛乳はカルシウムの吸収率が高いという研究結果があります。成長期は歯や骨の成長にカルシウムが多く必要になるため、給食に出る牛乳は大切なカルシウムの摂取に役立っています。

