食育だより 4月

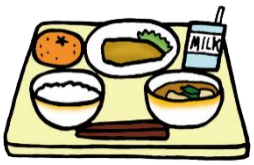
令和６年４月
秩父第一中学校共同調理場発行
（毎月１９日は食育の日）

新しい学校、新しい学年で新学期が始まりました。元気で楽しく学校生活を送るためには、何より健康が大切です。今年も１年間、よい食生活を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

学校給食について

学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。その条文には学校給食の目標として、下の７つのことの育成や理解が掲げられています。

学校給食の目標

健康の保持増進 	栄養バランスよく、規則正しく食べる 	社交性と協同の精神を養う 	自然の恵みに感謝 
働く人たちに感謝して食べる 	地域の食を知り未来に伝える 	食を通じて社会の仕組みを知る 	学校給食は、子どもたちが栄養のバランスのとれた食事を先生や友だちと一緒に食べながら、心のふれあいの中で心とからだの健康を増進させ、体位の向上を図ろうとするものです。

学校給食の栄養

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%をとれるようにしています。またなかなかとりにくいカルシウムは 50%、と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。さらに給食は主食（ご飯・パン・めん）＋ 主菜（肉・魚・卵）＋副菜（野菜のおかず）＋ 汁物 ＋ 牛乳のような組み合わせで出ています。

ご家庭での食事でも参考にしてみてください。

中学生である今、自分で自分の健康を管理する力を身につけることは、将来を健康に過ごしていくためにとても大切なことです。食生活に関しても、自分で選ぶことができるようになりましょう。

作ってみませんか 《ごぼうサラダ》

［材料］４人分

ごぼう	１００ｇ
れんこん	２００ｇ
にんじん	５０ｇ
ひじき	５ｇ
しょうゆ	５ｇ
ごまドレッシング（市販のもの）	適量

［作り方］

① ごぼう・にんじんは千切り、れんこんはいちょう切りにする。
② 材料をゆでて、ひやす。ひじきはもどしてからゆでる。
③ しょうゆで下味をつけてから、ドレッシングであえる。

★４月から５月に出回る新ごぼうは「春ごぼう」ともいわれています。香りが高く、柔らかいのが特徴です。

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。

家族で一緒に確認して、話題にしてみませんか。

