



月目標：給食のきまりを守って、楽しい食事にしよう

Main table containing meal schedules, ingredients, and nutritional information for each day from April 7th to 28th.

ご入学ご進学おめでとうございます。

Text regarding school meals and student health, including a note about understanding the school's efforts.

食事の姿勢



※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。



食育だより

4月

こんげつ もくひよう
~今月の目標~
給食のきまりを守って、
楽しい食事にしよう。

新入生を迎え、今年度の給食もいよいよスタートです。

体の成長に欠かすことのできない食事は、人生80年一日に3回食事をすると考え、一生の間に8万食以上も食べることになります。この数字をおろそかにしてしまえば健康な生活も望めませんね。

学校給食を通して子どもたちの健やかな成長のお手伝いがか少しでもできるように一生懸命頑張りたいと思いますのでご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食法



学校給食を活用して食に関する指導を行うために設けられた学校給食法には次のような目標が定められています。

しかし、子どもたちの食育は、学校と給食センターだけでなく、保護者の皆様、地域の皆様とともに行ってこそ意味のある物になります。

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> | |



中野市学校給食センターではホームページによる献立情報の発信もしています。毎月の献立表や給食の写真も見られるのでぜひアクセスしてください。



中野市の学校給食について ~北部センター編~



おむすび飯 (月・火・水・金曜日)



中野市産コシヒカリ100%に、食物繊維が豊富な麦が5%入っています。

パン (木曜日)

市内のパン屋さんに焼いていただいています。添加物は使わず、甘みの少ない食事パンです。



ソフト麺の日もあります。(年3回)

牛乳

長野県内の牧場でしぼられた牛乳です。

成長期の子どもたちに必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを補います。



給食費

保護者の皆様からいただいた給食費はすべて食材の購入に充てています。

おかず

旬の食べ物や地元でとれた新鮮な食材を、子どもたちに食べやすい調理法でお届け

します。

★行事食や郷土食をとり入れ、伝統を大切に

にしています。

★添加物の少ないものを選んでいきます。

★煮干し・かつお節など天然だしのうまみを

活かした味、素材の良さを感じる味覚を育

てます。

★野菜たっぷりの汁物で塩分のとり過ぎを防

いだり、不足しがちな鉄やカルシウム、食物

せんいがとれるように、海藻や豆製品など

積極的に取り入れたりと献立の工夫をしてい

ます。



食事マナーの基本

国や地域、食文化や時代などで決まってくるマナーもありますが、基本は「人に不快感を与えない」が大前提です。

姿勢を正し、はしや食器の持ち方や使い方の所作を覚えると、美しく食べやすめることができます。会食のマナーだけでなく、日本の文化まで伝えられるようになっていくことを願っています。

食事のマナーは身につけていますか

食事の前には手洗いをする。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。

正しい姿勢で食べる。

はしやスプーンを正しく使う。

食べ物を口の中に入れてままで話をしないようにする。

食事中は立ち歩かないようにする。

食べることに集中できるように

給食では、食べる時間が約20分です。お家でも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりしないで、食べることに集中できるような雰囲気心がけてください。

食べ物を大切にす心を育てましょう

食べ物は、たくさんの人の手を通して作られます。感謝の気持ちを持つように、お家でも折にふれて話してあげてください。好き嫌いをしないように、家庭での調理の工夫も大切です。