

給食だより 4月

日光市立大沢中学校

御入学、御進級おめでとうございます。学校給食は、子どもたちが、栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるようにしていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを7つの目標を持ちながら実施していきます。



学校給食の目標



学校給食、その願い！



① 適切な栄養摂取

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分にとってほしい！



② 望ましい食習慣

健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を給食を通して培ってほしい！



③ 明るい社交性

みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい！



④ 生命および自然の尊重

自然の恵みをいただくことのありがたさを常に思い、感謝できる人であってほしい！



⑤ 食に関わる人びと

いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちがもてる人であってほしい！



⑥ 伝統的な食文化

昔から伝えられ、大切にされてきた食文化を未来に伝えていってほしい！

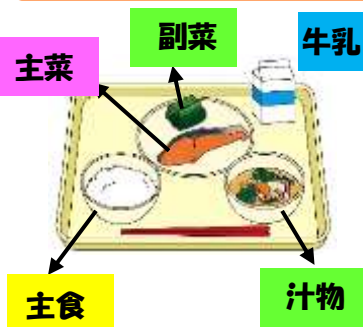


⑦ 食料の生産、流通および消費

食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい！



学校給食の内容



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、とりにくいカルシウムは50%をとれるように考えています。逆にとりすぎている食塩については、2.5g未満になるようにうす味を心がけています。

さらに、**主食(ごはん・パン・めん) + 主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず) + 副菜(野菜・海そう・きのこのおかず) + 汁物 + 牛乳**の組み合わせを基本で考えます。

※ごはん献立の日※ 子ども達の将来の健康づくりのために！！

昨年度に引き続き、ごはんを主食にした「**ごはん献立の日**」を月1回実施します。この日は、特に不足しがちなカルシウムを多く含む食品を使い、とり過ぎている塩分を抑えた献立です。



～今月の地産地消食材 アスパラガス～

アスパラガスには、グリーンとホワイトがあります。土をかぶせて育てたのがホワイトアスパラガスです。太陽をたっぷり浴びて育ったグリーンアスパラガスには、アスパラギン酸が多く含まれていて、疲れをとり、元気な体にしてくれます。



