

# スクールランチ 4月



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思えます。1年間、よろしくお願い致します。

## 給食等を通して学び、身に付けたいこと

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。

**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

**5** 食生活が多くの人の労りに支えられていることを理解し、感謝する。

**6** 伝統的な食文化を理解する。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

## 御前崎市の給食について



御前崎市学校給食センターでは、  
中学校 2校・小学校 5校  
幼稚園 1園・こども園 1園  
約 2,700 人の給食を作ります。

**調理・配送**  
委託会社の調理員・配送員が担当します。

**献立** ~ 生きた教材となるために ~

- 衛生的な調理(確実な洗浄・消毒、適切な温度管理・時間管理)
- 栄養のバランスを考えた献立
- おいしく魅力ある献立
- 行事食・郷土料理・世界の料理・季節の料理など、変化のある献立
- 旬の食材や米・さつま芋・チンゲン菜・大根・ねぎ・芽キャベツなどの地場産物の活用 など

**主食・牛乳・おかず(主菜・副菜)**

**ご飯** 御前崎市産のお米を給食センターで炊いています。

**パン** (毎週金曜日) } 北海道産と県内産の小麦粉を使用しています。

**麺** (隔週月曜日) }

**牛乳** 毎日 200mL がつきます。

**おかず** 主菜・副菜・汁物等を給食センターで調理します。



# 学校給食の栄養について

学校給食では、文部科学省で決められた基準栄養をもとに献立を立てています。子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ1/3を、また不足しがちなカルシウムやビタミン類の一部の約1/2を摂れるようにしています。

黄の食品 主にエネルギーのもとになる		赤の食品 主に体を作るもとになる		緑の食品 主に体の調子を整えるもとになる	
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維

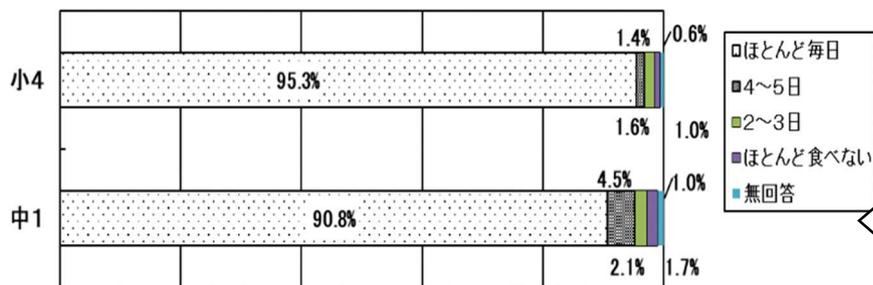
献立表は使われる食品を黄、赤、緑の3つの食品群に分け、さらに6つの基礎食品群に分けて栄養バランスをお知らせしています



## 小笠の食生活を考えよう

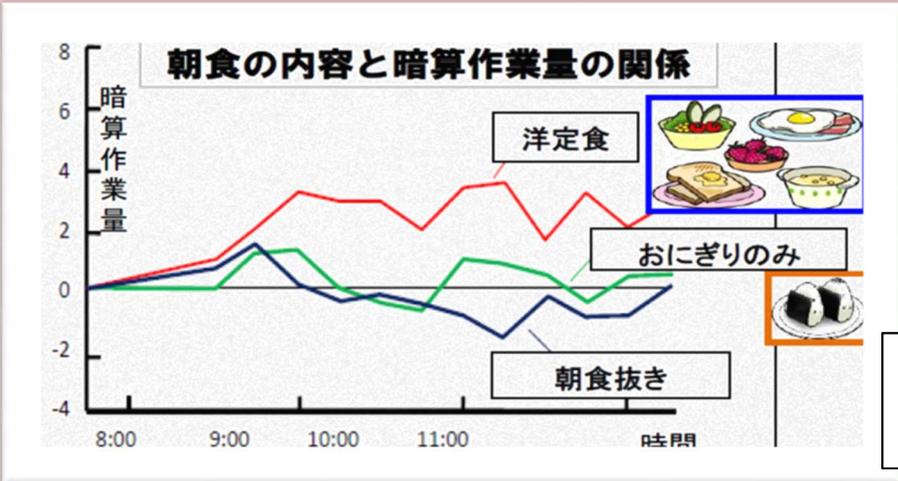
### 4月「朝食を食べよう！」

一週間のうち、何日くらい朝食を食べますか



小笠地区学校保健会令和6年度食生活アンケート結果より  
(対象:小4・中1 児童生徒 2604名回答)

下のグラフから、バランスの良い朝食を食べると、午前中の集中力が上がることがわかります。ぜひ、赤・黄・緑をそろえた朝食を食べて登校しましょう！



樋口ら  
日本臨床栄養学会雑誌  
29: 35-43, 2007 より改編