

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。

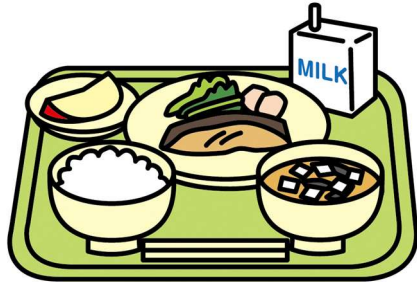
給食等を通して学び、身に付けたいこと



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、健康によい食事や食文化、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。

	<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>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。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
	<p>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。</p>	<p>5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>

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 2,500 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。

麵 (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。

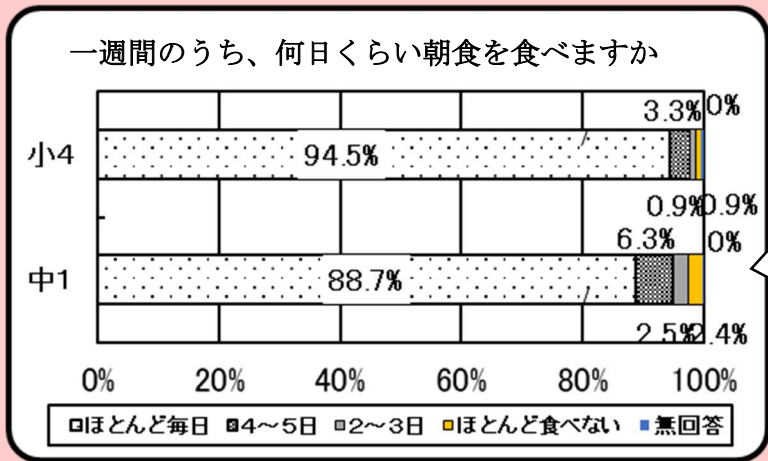
黄の食品 主にエネルギーのもとになる		赤の食品 主に体を作るもとになる		緑の食品 主に体の調子を整えるもとになる	
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維

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「朝ごはんは1日の元気の源」



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
(対象:小4・中1 児童生徒 3272名回答)

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温が上昇します。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすくなったりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを食べましょう。

自分でコントロールしよう 体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。