

4月給食だよ!



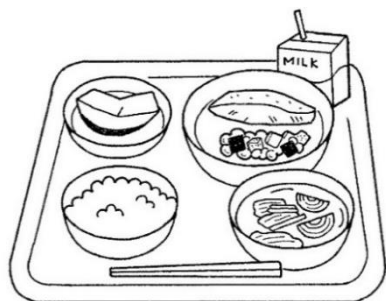
令和4年4月7日
玉野市立学校給食センター
東 児 調 理 場

ご入学・ご進級おめでとうございます。みなさんが心身ともに健やかに成長していくよう、給食センター・調理場職員一同、気持ちを新たに安全でおいしい給食を届けていきたいと思ひます。今年度もよろしくお願ひいたします。

学校給食を通して学ぶこと

給食は、みなさんの成長のために、栄養バランスを考へて作られている食事です。おうちで食べるごはんとは違ふのは、クラスのみんなと楽しく食べるための約束があること、給食を通していろいろなことが学べるようになっていることです。

<p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ
<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 	<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮
<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち



給食の栄養

給食の食事内容は、「学校給食摂取基準」に定められ、家庭で不足しがちな栄養素もとれるように考へ慮しながら栄養バランスの良い献立作りを心がけています。

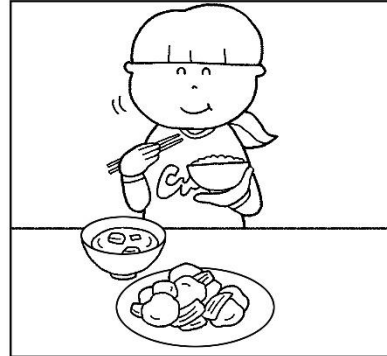


朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を!

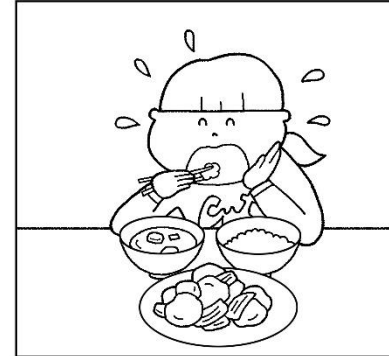


どのように見える? マナーのよい食べ方・悪い食べ方

マナーのよい食べ方



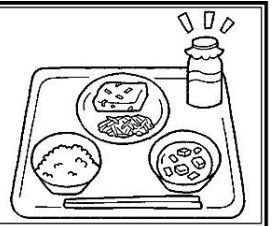
マナーの悪い食べ方



マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見くらべると、どのような印象を受けるでしょうか。犬食いや、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思ひをさせてしまいます。食事マナーは、相手への思ひやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。

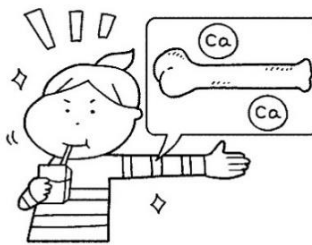
Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



10代のうちに! カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



持続可能な社会の実現のために エコな生活をしよう



買い物袋を持参したり、調理の際に食材を無駄なく使うように工夫したりすると、ごみを減らすことができます。また、食器や調理器具の油汚れを古布などでふき取ってから洗うと、水や洗剤の量を少なくできます。環境のことを考へて買い物、調理、後片づけをすることが、持続可能な社会の実現のためにも大切です。

おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。

