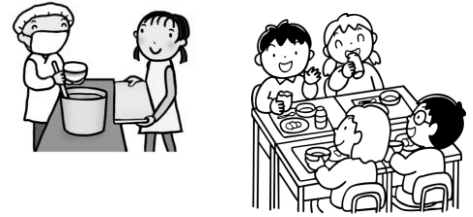




令和6年5月（第1号）
羽村・瑞穂地区学校給食センター

新年度がスタートしました

給食センターでは今年度も「安全でおいしい給食の提供」をめざしてまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。



★学校給食について

学校給食は単に昼食をとることだけでなく、毎日の給食を通して心とからだの健康を増進させ、体力の向上を図ることなどをねらいとし、教育の一環として実施しています。

★学校給食の栄養について

栄養について定めた「学校給食摂取基準」では、児童・生徒が1日に必要な栄養素のおよそ1/3、また、家庭で不足しがちなカルシウム等は1/2をとるように設定されています。

児童・生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

| | 小学校 | | | 中学校 |
|-----------------|-------------------------|------|------|-------|
| | 1・2年 | 3・4年 | 5・6年 | |
| エネルギー(kcal) | 530 | 650 | 780 | 830 |
| たんぱく質(%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20% | | | |
| 脂質(%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の20~30% | | | |
| ナトリウム(食塩相当量)(g) | 1.5未満 | 2未満 | 2未満 | 2.5未満 |
| カルシウム(mg) | 290 | 350 | 360 | 450 |

---「学校給食摂取基準」より抜粋

★給食の内容

給食は、完全給食（**主食**（ごはん・パン・麺）+ **牛乳** + **おかず**がそろったもの）を実施しています。

●主食

- ・今年度の米飯回数は、年間**140回**を予定しています。
- ・月1~2回程度、うどんやスパゲッティなどを出しています。配食する容器の都合により、麺は個包装のものをスープとは別で配送する事もあります。



●牛乳

- ・牛乳には、成長期の児童・生徒にとって欠かすことのできないカルシウムやたんぱく質などが豊富に含まれています。ご家庭でも牛乳を飲む習慣をつけましょう。

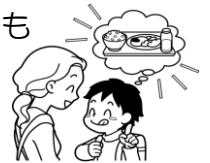


●おかず

- ・汁物、煮物、炒め物、揚げ物、焼き物、ゆで野菜、果物などがあります。
- ・食中毒予防の観点から、しっかり加熱しています（果物を除く）。

学校給食では、さまざまな食品を使用し、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、日本の伝統的な食文化や食生活を考慮し、豆製品や乾物なども積極的に取り入れています。

食べ慣れていない料理が出てくることもあるかもしれませんが、まずは一口だけでも挑戦して食べてみるよう、ご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。



★使用する食材について



- ・野菜・果物・肉類は国内産のもの、それ以外の食品もできる限り国内産のものを使用しています。
- ・野菜は羽村市と瑞穂町の農家で生産されたものを積極的に使用しています。
- ・給食センターでは、食物アレルギーの事故を防ぐ等の理由から、**そば、ピーナッツ、キウイフルーツ、牛肉を使用していません。**



（加工品等の場合、原材料として使用されていなくても、同一工場内・同一製造ラインで、上記の食材を使用していることがあります。）

生活リズムを見直そう



よくかんで食べよう!

よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

生活リズムを整えるためのポイント

| | | | | |
|------------------------|--|-----------------------|--------------------------|---|
| 起きたら、朝日を浴びる | 朝食をよくかんで食べる <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | 昼間は外で体を動かす | 食事は決まった時間に食べる | 早めに布団に入る <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> |
|------------------------|--|-----------------------|--------------------------|---|

よくかむことのメリット

- ・味覚が発達する
- ・食べすぎを防ぐ
- ・消化を助ける
- ・むし歯を防ぐ
- ・脳を活性化する
- ・がんの予防に役立つ
- ・発音がはっきりする
- ・力を発揮できる

よくかむ食べ方

- ・一口15~30回ぐらゐを目安にかむ
- ・急がずゆっくり食べる
- ・汁物や飲み物などで、流し込まない
- ・テレビを見ながらなど、ながら食べをしない

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましよう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



② おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましよう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましよう。



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備ましよう。

| | | | | |
|--|--|---|--------------------------|-------------------------------|
| 主食 ご飯、パン、シリアル、うどん、バターロール、食パン | 主菜 ウィナー、納豆、豆腐、ちくわ、ハム、卵、ちりめんじゃこ | 副菜 コーン缶、きゅうり、キャベツ、トマト、乾燥わかめ、レタス | 果物 みかん、いちご、バナナ | 牛乳・乳製品 チーズ、牛乳、ヨーグルト |
|--|--|---|--------------------------|-------------------------------|



朝ごはんて元気いっぱい!



おはしってすごい!



学校給食の食事内容について

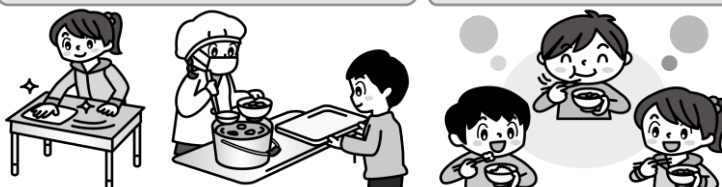
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができまようので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましよう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしないで大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりまようので、少しずつ慣れていきましよう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気ですると、よりおいしく感じまよう。

給食は残さず食べなくちゃいけないの?



学校給食で使用する主な食材の産地を、給食センターの公式サイトにてお知らせしてあります。