



令和3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」を目指してまいります。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(g)	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25~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5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146回を予定しています。
- 月に1~2回程度、うどんやスパゲッティなどの麺類も出しています。食器具の都合により、麺の献立の日にはパンやごはんを組み合わせています。



●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。)

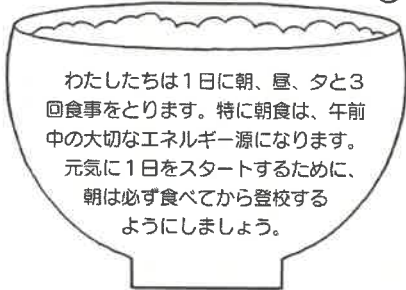
- マーガリンは、トランス脂肪酸低減措置のされているものを使用しています。

食育って何だろう。

食の正しい知識と食を選ぶ力、適切な食習慣を追求していくのが食育です。人間が健康で豊かな生活を送る上での基礎となるものです。近年偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満、痩身傾向など、子供たちの健康をとりまく問題が深刻化しています。一緒に見直し考えてみませんか。

朝ごはん食べていますか。

☁️ 元気な1日は朝食から! ☁️



朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



インターネットの情報などに惑わされないで

インターネットには、たくさんの健康やダイエットに関する情報があふれています。中にはきちんとした実験や調査に基づいていない記事もあります。まず、ダイエットを始める前に、本当にダイエットは必要なのかを考えてから、もし行う場合にはバランスの良い食事と適度な運動をして、無理なく取り組みましょう。

お手伝いはしていますか。



お手伝いには、色々ありますが、安心安全な食事をするための食材選びや調理方法は今後ますます重要な知識となります。

食べる時にあいさつはしていますか。

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま





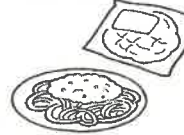

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



食育で大切なのは食べ物を大切にする気持ちを持つことと、食事の時間をしっかり取る事です。また、毎日の食事は、体を作るだけではなく、豊かな人間性や精神の安定にも深く関係しています。

食習慣の乱れ 7つのこ食



<p>孤食 1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。</p>	<p>小食 ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること</p> 
<p>個食 複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと</p> 	<p>固食 同じものばかり食べる</p> 
<p>濃食 濃い味つけのものばかり食べる</p> 	<p>粉食 パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる</p> 
<p>子食 子どもだけで食べる</p> 	

無理のない範囲で見直したい「共食」の大切さ。

誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。

生活習慣にあらわれる共食と孤食の影響

家族そろって食事をする児童生徒は望ましい生活習慣が身につつきやすく、夕食を一人で食べる児童生徒は、眠くてなかなか起きられない、朝食を毎日食べる割合が低い傾向にあるという調査結果があります。

食育は、子どもが一生にわたって健やかに生きていけるよう、その基礎をつくるために行われるものです。子どもの頃に身についた食習慣を大人になってから改めることはとても困難です。生活習慣病の予防は子どもの頃の食生活からです。

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おります。