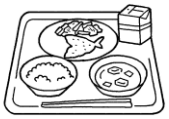
5月 給食だより



令和4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します。

●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。

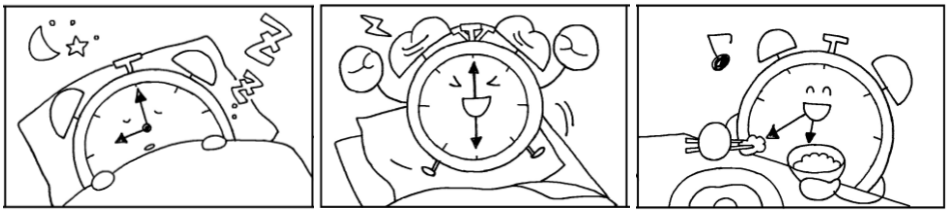
食べ慣れていない料理が出てくることもあるかもしれませんが、まずは一口だけでも挑戦して食べてみるよう、ご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。

★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。）

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ご飯を食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣をこころがけましょう。

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るようになっています。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。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2％しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

無理なく続ける朝食
一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？　品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

卵ちゃんは変身上手

朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

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。