



給食だより



令和5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。

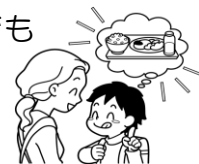


●おかず

- ・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



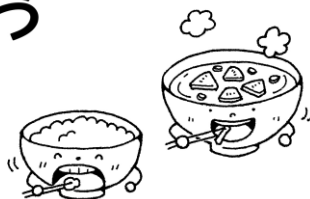
- ・野菜・果物・肉類は国内産のもの、それ以外の食品もできる限り国内産のものを使用しています。
- ・野菜は羽村市と瑞穂町の農家で生産されたものを積極的に使用しています。
- ・給食センターでは、食物アレルギーの事故を防ぐ等の理由から、**そば、ピーナッツ、キウイフルーツ、牛肉を使用していません。**



(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。)

朝食をよくかんで食べよう

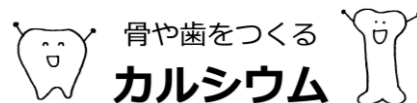
よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。



牛乳の栄養

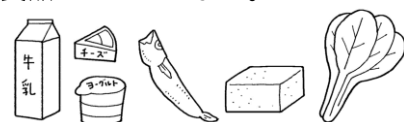
成長期にとりたい カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。



骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調整したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとすることで、高齢者になっても骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



Q. カルシウムをとれば背は伸びる？

A. カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、カルシウムを含む食品をしっかりととりながら、栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものも少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫を試みませんか。



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。