

4月 食育だより

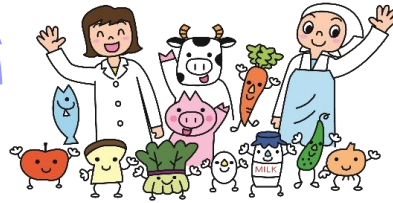


令和5年4月 20日(木)
京丹後市立 久美浜中学校

(編集・作成: 栄養教諭 土出 霞)



令和5年度の給食が始まりました!



食育だよりは毎月19日の「食育の日」またはその前後に発行します😊



54名の新1年生を迎え、令和5年度の給食がスタートしました。学校給食は、成長期である中学生のみさんの心と体が健やかに育つのを支えます。給食時間を通じて食物や栄養の知識、望ましい食習慣や食事マナー、衛生的な食事の準備・後片付けの仕方などを学びます。わたしたちの食生活が命を提供してくれる食物や食に関わる多くの人々によって支えられていることを、給食を通じて知りましょう。

中学校の給食量は、成長期に必要な栄養バランスを考えて用意されています。勉強や部活動を頑張るためにも、好き嫌いせずしっかり食べましょう。

4月からしばらくの間生徒会本部の3年生が1年生の給食準備のお手伝いをしてれています。1年生は3年生の姿から手際のよい準備の仕方などを学び少しずつ自分たちだけの力でできるようになると良いですね。

ランチルームでの給食準備では、1年生を3年生生徒会本部の人が手伝ってくれています。



感染症等の対策のため1・2年生はランチルームで同じ方向を向いて着席し、給食を食べています。



3年生はそれぞれの教室で前を向いて給食を食べています。



久美浜中の給食を紹介します!

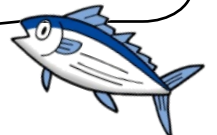
デザート

1週間に1回程度手作りゼリーや果物などのデザートがつきます。



牛乳

地元久美浜産の「ヒラヤミルク」です。カルシウムたっぷりのおいしい牛乳です。



ほぼ毎日、ご飯食です。

丹後産コシヒカリを炊いています。19日の「食育の日」を含む1週間は久美浜町女布のエチエ農産さんの「特別栽培米」を使用します。特別栽培米とは通常より農薬や化学肥料の使用量が控えられたおいしいお米です。

主食

おかず (主菜・副菜・汁物など)



基本は一汁二菜です。

「旬」「久美浜町産」の食材にこだわるとともに栄養バランスや料理法も考えて献立を立てています。

給食室メンバーです!



給食調理員

足立 ひとみ (主任)
 冨田 春香 中西 美和子
 金安 佳子 安川 いさり
 三鍋 恭子
 (京丹後市総合サービス)

栄養教諭

土出 霞



みんなで力を合わせて約250食の美味しい給食を作ります☺️ 詳しい紹介はランチルーム前に掲示しています。見てくださいね。

給食の秘密を紹介!

ここがすごい! 学校給食



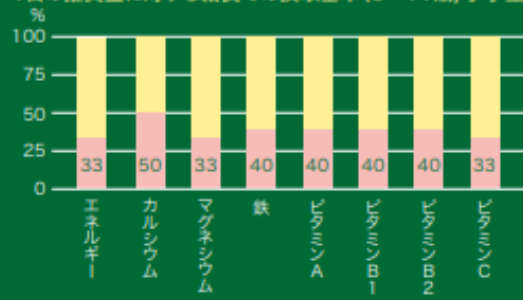
① 学校給食は栄養バランスがよい

給食では、成長期に必要な栄養がしっかりとれるよう配慮されています。例えば、カルシウム・鉄など不足しがちな栄養素については、1日に必要な量の40~50%が給食1食分でとれるよう配慮されています。(右図…文部科学省ホームページ「日本の学校給食と食育」リーフレットより)

優れた栄養バランス

「学校給食実施基準」に基づき、児童生徒の発達段階に応じて必要な栄養をバランス良く取ることができるよう、毎日の献立が作られています。

1日の推奨量に対する給食での摂取基準(6~11歳/小学生)



② 学校給食はとても衛生的

文部科学省の定めた「学校給食衛生管理基準」に基づき、食品の選定から生徒のみなさんの口に入るまで、食中毒等の事故が起こらないよう管理されています。

③ 学校給食は「食」の教科書!

給食を通じて旬の食べ物、いろんな調理法に触れることができるとともに、日本各地の郷土料理や世界の料理も知ってもらえるよう献立をたてています。今年度の給食もお楽しみに!

年 組 氏名(

) ※保護者の方もお気軽にどうぞ

久美浜中学校給食室では、給食に関わる意見・質問などを募集しています♪ 日々の給食に対する感想や要望、食生活のお悩みなど、どんな内容でも結構です。ランチルーム前の給食ポストに入れてください🍴

