

# 給食たより

元気いっぱいの1年生を迎え、もうすぐ給食が始まります。給食室では、子供たちの笑顔のために、安全安心でおいしい給食を届けられるように頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 給食とは、どんなもの??

- ・学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を、友達や先生と一緒に食べながら、心とからだの健康を増進させ、体位の向上を図るように行われています。
- ・栄養素と食品構成の基準が決められており、基準に沿うように献立を作っています。  
(食品構成とは、食品を20種類に分類したもの。米・魚介類・肉類・緑黄色野菜・きのこ類など)
- ・一日に必要な栄養素のうち、エネルギー・タンパク質・脂質は1/3、不足しがちなカルシウム・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2は1/3より多めの量を目標としています。
- ・塩分に関しては減塩をこころがけ、出汁はさばやかつおぶし、洋風の時はとりがら、野菜くずを使用しています。だしからでる雑味も含めて、うま味を活かし、塩が少なくてもしっかりとした味付けにしています。
- ・食材は国内産を中心とし、なるべく地場産をつかうようにしています。小松菜は農家さんから直接学校に納品してもらい、新鮮で減農薬なものを使用しています。
- ・既製品を極力使わず、手作りにこだわった料理を作っています。旬の食べ物を積極的に使います。
- ・季節や学校行事に合わせた献立などを行っています。

### デザート

果物や手作りのケーキなどを

### 主菜

魚・肉・卵・大豆製品など  
タンパク質が多く、主に体をつくるものになります。

### 主食

ごはん・パン・めんなど  
炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。

目安

ごはん:週3~4回

パン:週1回

めん:月2回



### 汁物

和風のだしは、かつお節やさば節からとり、洋風のスープは、とりがらや野菜からうま味を煮だします。

### 牛乳

毎日飲みます。  
成長期に必要なとされるカルシウムが豊富です。

### 副菜

野菜を中心としたもの  
ビタミン・ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。  
ドレッシングは給食室で手作りしています

### ○給食室について

調理業務は(株)協立給食が行っています。今年度は10名の調理員さんと一緒に作っていきます。

栄養士は引き続き、丸山が担当します。よろしくお願いいたします。

