

入学・進級おめでとございます！



光あふれる春。いよいよ新学期のはじまりです！
子ども達は、新しい学年になり、希望に胸をふくらませていることでしょう。

さて、今年度もみなさんと一緒に、子ども達の心と体の健やかな成長を支えていきたいと思っています。給食センター職員一同、力を合わせて安心安全なおいしい給食作りに務めますので、どうぞよろしくお願い致します。

☆学校給食とは・・・

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置付けられています。また日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてはご家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことがしめされています。

学校で行う食育は以下の6つの視点から進められます。

がっこう 学校での「食育」

食事の大切さ、喜び、
そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理
能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに
食品を選ぶ力をもつ



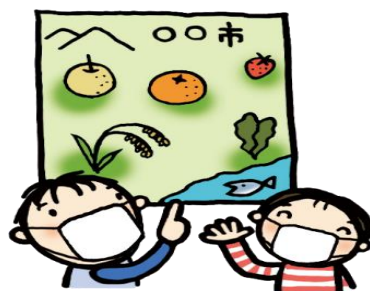
食べ物を大切にし、かかわる
人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ち
など社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文化
を知り、未来に伝える



**学校給食は
主食・おかず・牛乳の完全給食となっています。**



給食の栄養

学校給食では、各栄養素ごとに1日に必要とされる量の33%~40%をとれるようにしています。

【ご飯の量】

- 小学1年生 105g
- 2年生 130g
- 3年生 145g
- 4年生 165g
- 5年生 180g
- 6年生 205g

【おかずの量】

学年に応じて量が違います。



☆主食のお米は伊万里産です。「JAいまり」より届けられます。運動したり、勉強したりする力のもとになります。

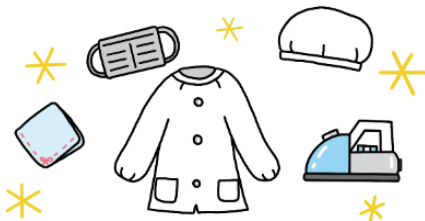


☆おかずには、できるだけ地元産の安心安全な食材を取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスが良く、また行事食や郷土料理などを取り入れ、楽しみにしてもらえようなおかずを作りたいと思います。



☆毎日給食にでる牛乳は、成長期の子どもたちに必要なカルシウムという骨の栄養をたっぷり含んでいます。森永乳業さんから届けられます。

ハンカチや白衣の衛生にご協力を



※マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日ご用意ください。

※給食当番の児童は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯のご協力をお願いします。また、より衛生的に保つため、白衣のアイロンがけをお願いします。お手数をおかけしますが、ご協力ください。

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるるとともに減少する傾向があります。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、まずは、家で食べることをおすすめします。



今年度は、伊万里の郷土料理のレシピを紹介していきます！今月は「かんころ煮」です！

【かんころ煮】（4人分）

- ・かんころ 30g
- ・生椎茸 30枚
- ・にんじん 30g
- ・だし汁 200cc
- ・みりん 大さじ1
- ・薄口醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ5

【作り方】

- ① かんころを水に戻し湯がきザルにあげます。
- ② 椎茸、にんじんはせん切りにします。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、かんころ、椎茸、にんじんを入れて煮ます。
- ④ みりんと薄口醤油、砂糖で味付けをします。

引用：伊万里市食生活改善推進協議会「いまりの郷土料理」

※給食では、油揚げやさつま揚げ、こんにゃくやいんげんを入れたりしています。