

食育だより 4月号

* ご入学・ご進級おめでとうございます *

新年度がスタートし、約二週間が経ちました。そろそろ新年度の緊張がほどけてくると同時に、疲れがでてくるころかもしれません。体調を崩さないよう、十分な栄養・睡眠・適度な運動を心がけるようお願いいたします。健康を維持するために最も重要なことのひとつに、日々の「食事」があります。学校給食も、栄養の源であることに加え、子どもたちにとって毎日の楽しみとなるように、心をこめて作ります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

子どもたちの健やかな成長を育むための
ご家庭と連携した学校給食にむけて



1 今日の給食は？（献立表の事前チェック・ご活用をお願いします）

- ・食物アレルギー等お持ちのお子様がいらっしゃるご家庭は、事前に献立や食材のご確認をお願いいたします。
- ・給食の献立に目をとおり、お子様がお昼に何を食べているかを知り、夕食等の参考にさせていただきます。
- ・給食について、好きな物や苦手な物、おいしかったメニューなど家族で話してみましょう。

2 食べものを大切にすることを育みましょう。

- ・食べものや料理は、多くの人々の手によって作られています。感謝の気持ちを持って食べましょう。



3 朝食をしっかり食べて登校しましょう。

- ・朝食は、1日のスタートを切る重要な食事です。給食時間まで子どもたちは勉強や運動など様々な活動を行います。毎日きちんと食べ登校する習慣を身につけさせてください。

4 食事のマナーを身につけましょう。

- ・背筋を伸ばし、正しい姿勢を心がけましょう。
- ・ご家庭でも食器やはしを正しく持つよう練習をお願いします。



義務教育の9年間で、かわいい小学1年生が、大きくたくましい中学3年生に成長します。成長がとても盛んな時期ですので、特にバランスの良い食事を心がける必要があります。

学校給食では、必要な栄養素のおよそ3分の1、家庭で摂取しにくいカルシウムやビタミン類については、必要量の2分の1がとれるようになっています。



☆学校給食の食事内容について☆

時津町の給食は、時津中・鳴北中・時津東小は第一共同調理場、時津小・時津北小・鳴鼓小は第二共同調理場で作られています。各調理場では、安全でおいしい給食を提供するために日々頑張っています。その内容について簡単ですがご紹介いたします。



【ごはん】



週4回（第一調理場：月・火・木・金、第二調理場：月・水・木・金）の提供です。長崎県産米を各調理場で炊いています。また、月に数回白米に10%の割合で麦を入れています。

【パン】

週1回（第一調理場：水曜、第二調理場：火曜）の提供です。フジパンさんが焼いてくださっています。パンの種類には、コッペパン、米粉パン、みかんパン、パーカーハウスパン、黒砂糖パン、はちみつパン、パンパン、レーズンパン、たまごパンなどがあります。

どれも無漂白の小麦粉を使っており、保存料や防腐剤などの添加物は使用しておりません。※学校給食用のパンは、主食用のパンということから甘さをおさえてあります。（県で配合が決まっています。）なので、市販の菓子パンなどに比べると、固く素朴な味がします。



【牛乳】



毎日200CCの島原牛乳がついています。牛乳には成長期に大切なカルシウムやたんぱく質などの栄養素がたくさん含まれています。

【おかず】

献立の作成に当たっては、児童生徒の嗜好の偏りをなくすよう配慮し、和食、洋食、中華、その他様々な国の料理、長崎県に伝わる郷土料理、行事食など、バラエティ豊かなメニューを心がけています。

食材に関しては地産地消を心がけ、できるだけ時津町や県内産の野菜などを使用するようにしています。



Q. 給食費って何に使われているのですか？



→A. 給食費はすべて食材費として使われています。（人件費、水道光熱費、施設設備費等は時津町が負担）1食単価が小学校約241円、中学校約303円で運営しております。新鮮で安心・安全な食材を使用し、成長期の子どもたちのために栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていきますので、保護者の方々にはご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

