

給食だより

平成22年4月
光市立光学校給食センター

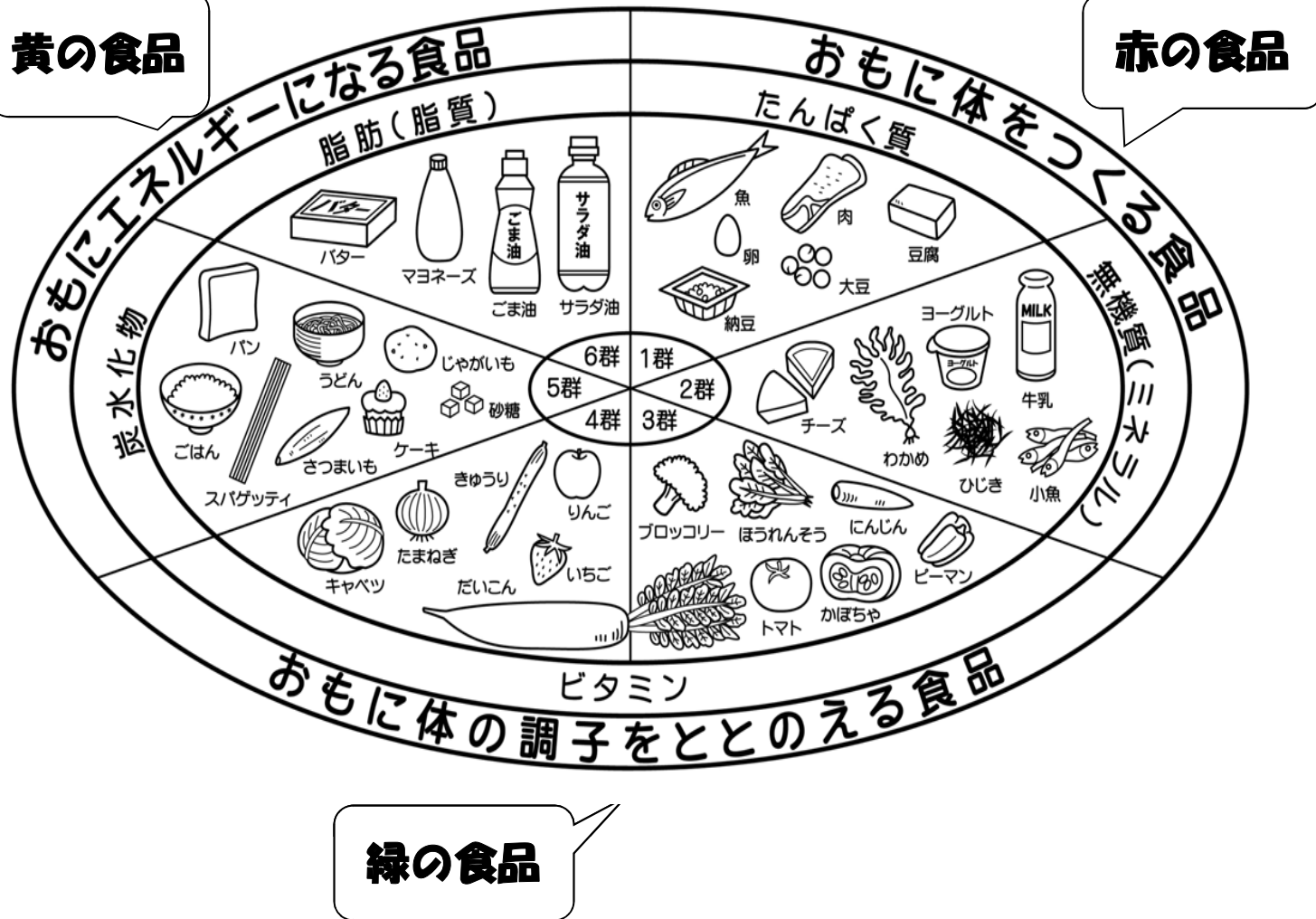
ご入学・ご進級おめでとうございます。
みなさんの心と体が大きく成長するために、安全でおいしい給食づくりを心がけていきますので、よろしくお願いします。

こんだてひょう

献立表について

給食は栄養バランスのよい食事を楽しく食べて、心と体の健康を育てることの他に将来自分で食品を選んで食べることができるためのお手本となるように考えています。
栄養バランスと食べ物について知ってもらうために、献立表は給食で使う食品を主な働きによって赤・緑・黄の3つのグループに分けています。
献立を見る時にどの食べ物は何色の働きをするのか見て覚えるようにしましょう。
家での食事や外食のときも3つのグループの食品がそろうように心がけるといいですね。

黄の食品



みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」

～“光の恵み” いただきます～

この言葉は毎月の献立表に書いていますが、光市の食育キャッチフレーズです。
光市では「朝食」、「孤食」、「感謝」、「マナー」、「栄養バランス」の5つを食育推進の課題として食育をすすめています。

朝食



21年度のアンケートでは、小学生の94.6%、中学生の88.8%が毎日朝ごはんを食べていましたが、毎日食べない、時々食べない人がまだ少しいます。学校で元気に過ごすためだけでなく、30年後や40年後の健康のためにも今、食べる朝ごはんを大切にしましょう。

孤食

孤食というのは一人でさびしくごはんを食べることをいいます。
家の食事や学校の給食もみんなで食べると会話もはずんで楽しく食べられます。
おうちの方といっしょに食べられない時などは食べた料理についての感想などを話してみましよう。

感謝



給食配膳室などにはあってある、地産地消だよりを見たことがありますか？それにもものせていますが野菜作りやはもの漁、卵を産むにわたりの世話、梅干作りなどどれも大変な作業です。
みなさんが食べる給食には、食材を作る人、運び人、献立をたてる人、料理をする人などたくさんの方が関わっています。感謝の気持ちをもっていただきましょう。

栄養バランス



食べ物は、体の中での働きによって、左の表のように赤・緑・黄の3つのグループにわけられます。
それぞれのグループの食べ物をバランスよく食べることで、健康な体がつくられますが、緑の食品の野菜を「1日3回食べている」小学生は37.1%、中学生は51.3%でした。(21年度アンケートより)
野菜には病気にかかりにくくしたり、お腹の中を掃除するなど体の調子を整えるために必要な栄養素が含まれているので、赤の食品、黄の食品だけでなく緑の食品もそろえて食べるようにしましょう。

マナー

給食時間に教室をのぞくと、ごはんの位置が違っている人、姿勢のよくない人を見かけることがあります。ごはんは左側、汁は右側に配膳します。背筋を伸ばして食べましょう。
はしを正しくもつことにも気を付けましよう。

