

ランチタイムズ

桶川市立桶川西中学校
4月号



ご入学・ご進級おめでとうございます！

学校給食は、みなさんの体と心の成長を支えるために、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。

【副菜】3群・4群・(2群)の食品

主に体の調子を整える食品。
主食や主菜でとった栄養素が体の中で効率よく働くために重要なものです。毎食必ずとる必要があります。

【主菜】1群・2群の食品

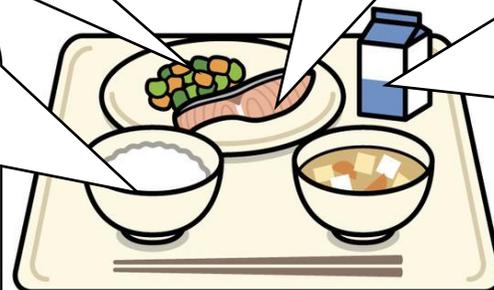
主に体をつくる食品。
たんぱく質と無機質を多く含む食品を使った料理になります。

【牛乳】2群の食品

主に体をつくる食品。
良質のたんぱく質とカルシウムが多い。成長期には特にとりたい食品のため、毎日出ます。

【主食】5群の食品

主にエネルギーになる食品。
脳や体が活動するためには、なくてはならないものです。特に脳は、炭水化物を分解してできるブドウ糖だけをエネルギー源にします。



6群の食品について…

油などの油脂類は、炒め物や揚げ物で自然にとっています。ごまやナッツなどの種実類は、主菜や副菜でとるようにしています。

みなさん、こんにちは。栄養士の石田千晶です。

このランチタイムズを通して、毎月学校給食や栄養、食育についての情報をお届けしていきます。ぜひ、目を通して、毎日の生活に役立ててください。また、調理員8名と今年も安心・安全・おいしい給食をみなさんに届けます。1年間、よろしくお願いいたします。



「学校給食」は **生きた教材** です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



● 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より) ●

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



● 給食には、たくさんの学びが詰まっています ●



● 給食当番活動を通して学ぶこと ●

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなど学びます。

