





# 4月給食夜より

色麻町学校給食センター  
平成22年 4月

## ご入学・ご進級おめでとうございます

伸びざかりの子どもたちに、今年度も安全でおいしく、そして楽しみにされる給食をめざして励みたいと思います。よろしくお願いします。

<p><b>学校給食</b></p> <p>こんなめあてがあります!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康なからだをつくらう</li> </ul> <p>成長期に適切な栄養をとり、健康の維持増進を図る。</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事の重要性を知ろう</li> </ul> <p>食事の大切さ、楽しさ、そして食べることのよろこびを知る。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●望ましい食習慣を身に付けよう</li> </ul> <p>望ましい食事のとり方を、給食を生きた手本にしながら学ぶ。</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品を選択する力をつけよう</li> </ul> <p>食べ物に適切な関心をもち、正しい知識や情報から、必要性や安全性の判断ができる。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●感謝の心を持つよう</li> </ul> <p>自然の恵みである食物を大切に、食物の生産・流通にかかわる人の仕事に感謝する。</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>●社会性を養おう</li> </ul> <p>食事のマナーや明るい社交性を身に付け、他人を気づかい、学校生活を豊かにする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食文化に関心を持つよう</li> </ul> <p>地域の産物、食にかかわる日本や世界の伝統や歴史に関心を持ち、尊重できる。</p> 

給食を食べる時間は「給食指導の時間」そして学校給食は「生きた教材」です。

給食の献立は児童・生徒の将来に向けて健康の保持増進、体位の向上を図ることを目指して作られています。そのためには何をどれだけ食べたらいいかを、毎日の給食をとおして目で舌で頭で体で覚えらるような調理を心がけています。

和食が中心で、洋風・中華風の献立もあります。材料は色麻町産・宮城県産を中心にできるだけ国産を使用しています。ご家庭と味付けが違ったり、あまり好みでない献立の日もあるかもしれませんが、いろいろな味をお友達といっしょに味わうことも経験です。

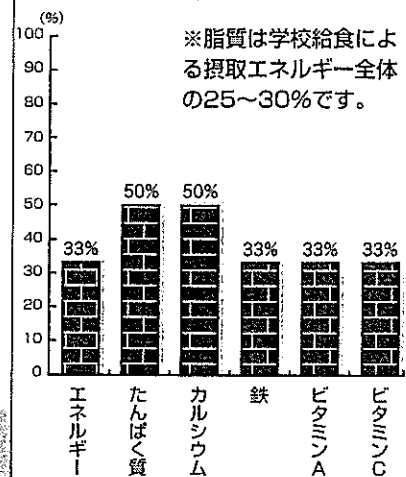
「学校給食の食事摂取基準」は右のグラフにあるように、1日3食のうちの1食ですが、1/3以上とることが基準になっている栄養素もあります。食べられる量に個人差はありますが、年齢に応じた量をいつも完食できるくらい活発に活動してほしいものです。

子どもの健康の保持増進、体位の向上

学校給食で食育を増進しよう



1日の食事摂取量に対する学校給食の割合



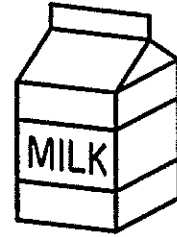
## 色麻町の学校給食

### 副菜

色麻でとれた季節の野菜をたっぷり使ったサラダやおひたし、煮物など。たけのこやえごまも使います。

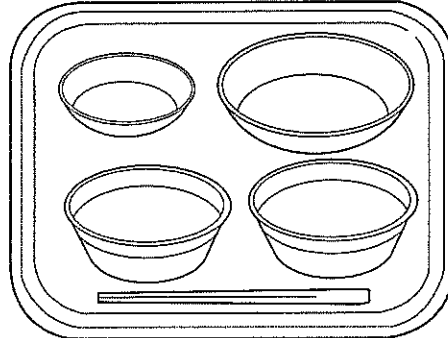
デザート  
季節の果物やゼリー、ヨーグルトなど。時々手作りのデザートもあります。

牛乳  
宮城県内の牛乳が毎朝届けられます。



### 主食 ご飯

週4回。宮城県産のひとめぼれの一等米を使用。井物の時は発芽玄米を15%増やしています。炊飯業者が炊いてクラス毎に分けて届けてくれます。



### 主菜

魚・肉・卵・豆・豆製品などを使ったおかずです。宮城県産および国産の材料を使って調理します。卵は色麻町産です。

### パン

週1回。学校給食用のパン工場で作られたパンが届きます。宮城県産の米粉や小麦粉が使われています。

### めん

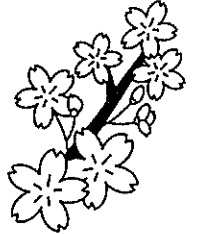
焼きそば、スパゲッティ、うどんなどが週1回くらいあります。

### 汁物

色麻の加工組合のみそと色麻の野菜を主に使います。煮干・昆布・かつお節でだしをとります。

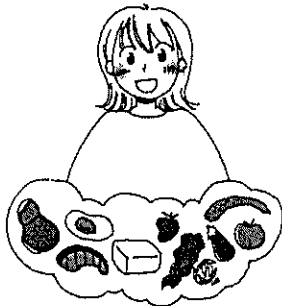
# からだと心と食べ物と...

からだの元気は心の元気、そして心の健康はからだの健康にもつながっています。食べ物や食べ方を見直してみることで、心やからだが目覚め、元気になります。新しい環境に戸惑う新学期、ぜひ健やかに楽しく過ごしましょう。



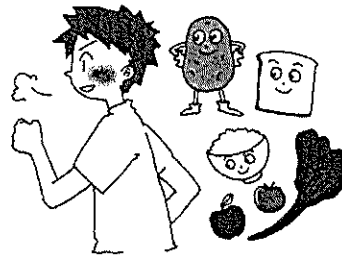
## 食べ物のはたらき

### ①からだを作り、修復する



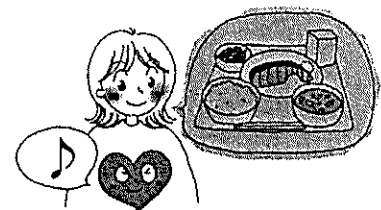
からだを作るもとになるものは、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)です。そしてこのたんぱく質から、からだの細胞を作り上げるためにはビタミン、ミネラル(野菜、果物、海藻など)の働きが必要です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

### ②からだを動かすエネルギーとなる



からだを動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物(糖質)です。この炭水化物がエネルギーになるときにも、やはりビタミン(野菜、果物など)が必要です。

### ③心を強くし、安定させる



心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるもとになるものはたんぱく質と脂質(あぶら)です。そして脳のエネルギーになるものは炭水化物(糖質)です。また脳や神経が正常に働くにはバランスのとれたビタミンやミネラルが必要です。

つまりいろいろな栄養素がすべてそろって、からだと心が元気に動きだすのです。疲れがとれないときやなかなか元気が出ないときは、偏った食事をしていないか、3食しっかり食べられているかなど、ふだんの食事も見直してみてください。