

# 給食だより



R2年度 北本市立石戸小学校 栄養士

5月に向け、春の日差しを受けて色とりどりの花が咲き誇ります。ご入学、ご進級おめでとうございます。

「早寝・早起き・朝ごはん」の合言葉で、ご家族で生活リズムを整えて元気に過ごして欲しいと思います。

今年度も、子供たちの健やかな成長と健康を願い、安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を作るため、給食室のスタッフ一同頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。



## 学校給食の目標

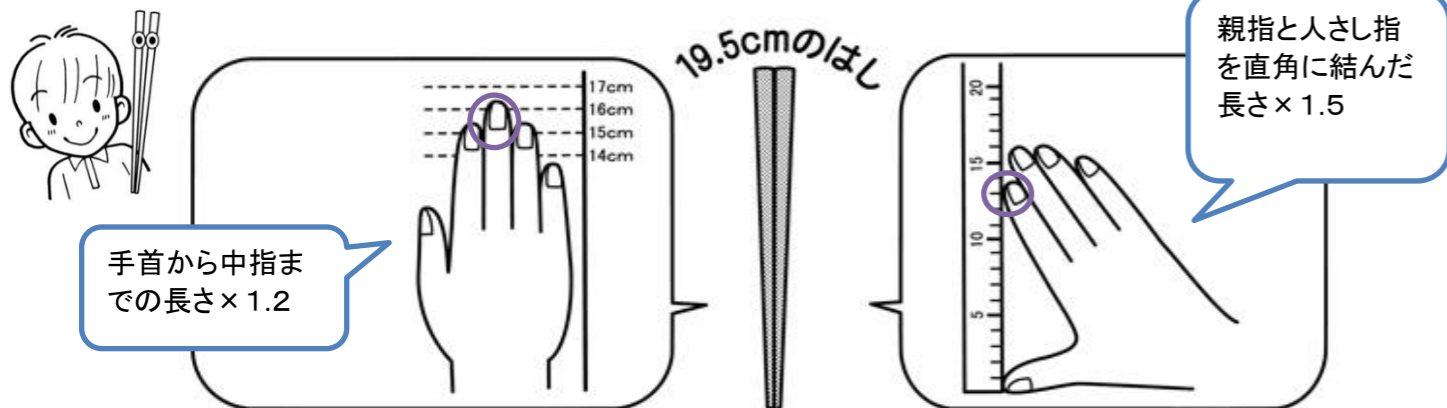


- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについて理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動によって支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
-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

学校給食法 第2条

## 手の大きさに合った「はし」を使いましょう!!

19.2cmなので、19.5cmのはしでOK!



## 骨や歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれていますが、日本人に不足しがちな栄養でもあります。意識して摂るようにしましょう。

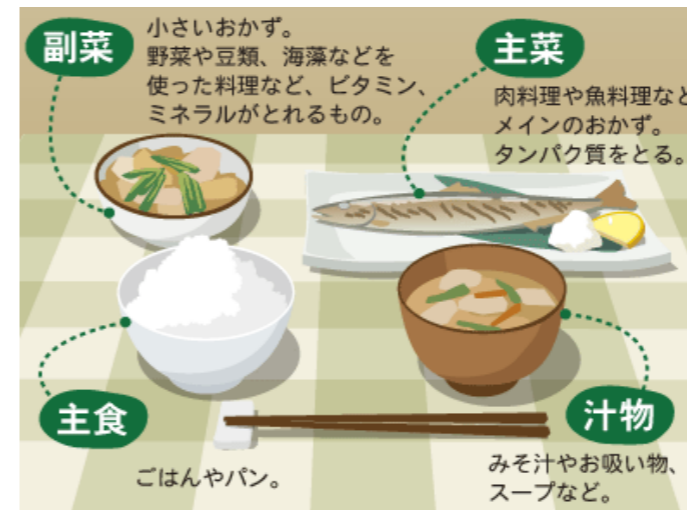


### おやつに乳製品を摂ろう

乳製品には、成長期に欠かせないカルシウムがあります。おいしくて体によいので、おやつに乳製品を摂りましょう。



## 献立の基本 主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、ミネラル、食物繊維を摂ることができます。

### 副菜の例



ちょい足しで

### 野菜を摂ろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜を摂るようにしましょう。



うどん、ラーメン、スパゲッティ、焼きそばを食べる時は、野菜もプラスしましょう。食べごたえも栄養もアップします。



スープやみそ汁にも野菜をプラスしましょう。具たくさん汁物で栄養も水分も補給できます。

