

食育だより

平成26年度

4月

広島市立祇園中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

うらかな春の光とともに新学年が始まりました。子どもたちは新しい出会いに期待と不安を胸に抱いていることでしょう。

そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしく安心・安全な給食を給食室一同、力を合わせて届けていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

学校給食はバランスのよい食事の見本です

学校給食は教育の一環として行われています。広島市では主食であるごはんを中心に旬の食材を使った主菜、副菜、汁物を組み合わせた食事を取り入れ、バランスのよい食事の見本となるよう献立作成しています。

デザート

季節の果物等がつかます。

牛乳

毎日200mlの牛乳がつかます。



主食

ごはんは週4回、パンは週1回です。食物せんいの摂取に努めるため、麦ごはんや五穀ごはんを取り入れています。

おかず(主菜・副菜・汁物)

煮物・揚げ物・あえ物・汁物などをバランスよく組み合わせています。

高野豆腐や切り干しだいこんなど伝統的な食材も取り入れています。

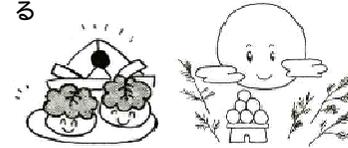
栄養価について

1日の必要量の3分の1程度が充足できるよう基準値を設定しています。しかし、日本人に不足しがちなカルシウムは、1日の2分の1を摂取できるようにしています。

また、骨の代謝に係るマグネシウムや不足すると成長障害や味覚障害をおこしやすくなる亜鉛、日頃多く摂取しにくい食物せんいは目標値を定めて摂取できるようにしています。

献立作成のポイント

郷土食や行事食・地場産物を取り入れ、食文化の継承に努める



衛生面に十分配慮した献立内容とする

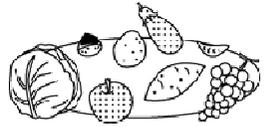


姉妹友好都市や世界の料理を取り入れ、国際理解を深める



安全に配慮した食材を使用するように努める

手作りドレッシング
天然だし(昆布・煮干など)
手作りルウ



その他6つのポイントを合わせ、11のポイントに沿って、献立作成をしています。

広島市では子どもたちの健やかな体と豊かな心を育むため、「食育の日(わ食の日)」や「地場産物の日」、教科と関連した献立を取り入れ、学校給食を「生きた教材」として、食育の推進を行っています。

食育の日(わ食の日)

毎月19日の食育の日に広島市では「ひろしまっこ汁」を取り入れています。ひろしまっこ汁は、ちりめんいりこでとっただしに旬の食材を加えたみそ汁で、ちりめんいりこも具として一緒に食べます。

食育の日にはひろしまっこ汁と魚料理、伝統的な食材を使った料理を組み合わせた一汁二菜の和食の献立を実施します。

お願ひ

給食着・帽子は学校のものを使ひますが、マスクは各自で持ってくるようになります。忘れないように気をつけてあげてください。校内でも販売しています。

また、週末には、給食着を持ち帰りますので、洗濯をお願ひいたします。前年度、ボタンがとれたものやほころびがあるものなどを、丁寧に修繕していただきありがとうございました。

