

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和4年4月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

～みんなで守ろう！給食の約束！～

みんなが楽しく安心して給食を食べるために、一人ひとりがきちんと意識をして取り組みましょう。

○新しい1年のスタートです！

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートしました。それぞれが希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。

今年度も成長期の皆さんの心と体の健康を支えるために、給食センターから毎日の給食とともに、「食」に関する情報を発信していきます。



○学校給食の7つの目標を紹介！（抜粋）

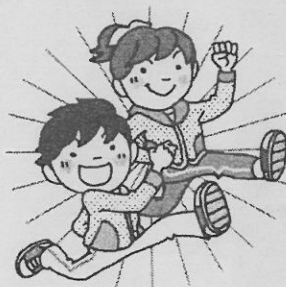
1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命及び自然を尊重し、環境の保全に対する態度を養うこと。
5. 食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深める。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

給食センターでは これらの目標をもとに皆さんが食に対する意識が高められるように、毎日の給食を実施していきます。

○中学生になると給食の量が増えるのはどうして？

小学校では低学年から中学年、高学年になるタイミングで少しずつ給食の量が増えていますが、中学校では、小学校の時よりもさらに給食の量が増えます。

中学生になると1日に必要な栄養量が大人と変わらないほど、ぐんと多くなるのです。好き嫌いせずきちんと食べ、より丈夫で健康な身体を作りましょう。



給食当番の人も待っている人も給食の前には、きれいに手洗いをしましょう。



食べるときには給食を作る人たちに感謝して、時間内に食べきるようにしましょう。

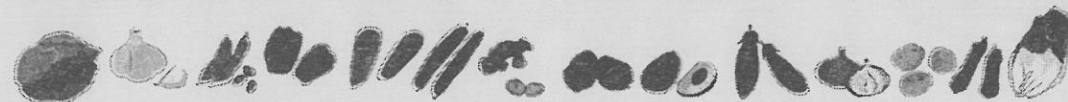
給食の前には教室の窓を開けて、換気をしましょう。感染対策をきちんととって静かに待ちましょう。



苦手な給食が出ていても、一口は食べるようにチャレンジをして、苦手なものを克服するチャンスにしましょう。



○今年度新たに登場する地場産野菜を紹介！



今年度は、昨年度に引き続き金時人参やえび芋、黒大豆、黒大豆枝豆などの京都ならではの野菜に加え、新たに壬生菜やかぶ、モロッコ豆などを使用する予定です。いつ出てくるのか楽しみに献立表をチェックしましょう。

また、給食によく使用される人参や玉ねぎ、キャベツや白菜などの一般的な野菜も昨年度より地場産の野菜をたくさん使用する予定です。地元の農家さんに感謝しながらきちんと味わって食べましょう！



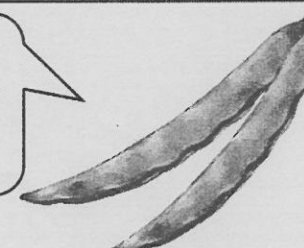
壬生菜

壬生菜は京菜とも呼ばれる、京都の伝統野菜のひとつ。



かぶ

スジが少なくてやわらかく、甘味が特徴です。



モロッコ豆