

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6年4月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます！



いよいよ新学期が始まりました。

学校給食は、みなさんの心身の発達のために、栄養バランスを考えて提供されます。

また、給食はただ単に栄養をとるだけでなく、食事の重要性や食事マナー、食文化、地場産物などについて学ぶ教材にもなっています。

今年度もみな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」に関する情報について、おたよりなどを通して発信しますので、よろしくお願ひします。

学校給食について

主食

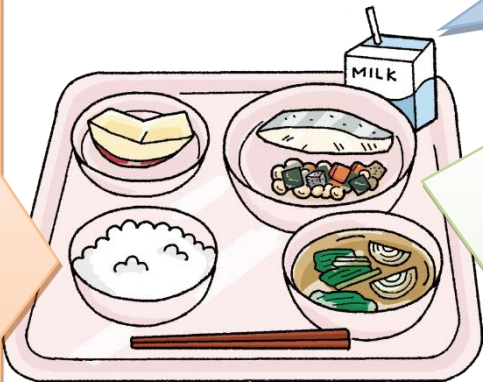
主に炭水化物をとることができ、体のエネルギー源になります。

米飯には、福知山産コシヒカリを使用します。白ご飯の他に、しご飯や麦ご飯などの混ぜご飯も出ます。

また、木曜日には、週ごとにいろいろな種類のパンが出ます。今年度から「小型パン」が新しく登場します。

牛乳

主にたんぱく質やカルシウムをとることができ、成長期に必要な不可欠な栄養素の一つです。毎日牛乳が出ます。



副食

主にたんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

おかずは、肉や魚、卵、野菜、きのこ、海藻、豆、果物などいろいろな食材をバランスよく取り入れて栄養がとれるよう工夫しています。

学校給食は、みなさんに必要な

エネルギーや栄養素がとれる大切な食事です！



Q. 学年が上がると給食の量が増えるのはどうして？

A. 小学校では、低学年、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きます。それは、年れいが上がるにつれて、成長に必要な栄養量が増えるからです。最初は多いと感じる人もいますが、一人分として配膳された給食は残さず食べて、丈夫で健康な体を作りましょう。



地産 地消

今年度使用予定の
地場産物を紹介します！

今年度も昨年度に引き続き、にんじんや玉ねぎなどの旬の野菜に加え、金時にんじいやえびいも、水菜、黒大豆、黒大豆枝豆、万願寺甘とうなどの京野菜も使用して給食を提供する予定です。

いつ給食で地場産物が使用されているのかについては、給食の放送や福知山市学校給食センターのホームページなどで確認してみましょう。

★主に給食で使用する地場産物★



★今年度新たに使用する地場産物★



福知山市学校給食センターのホームページはこちらから↓

