

# 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  
(中学校)



## 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摂取するだけでなく、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、おたより等を通して発信しますので、よろしくをお願いします。

## 学校給食について

### 主食

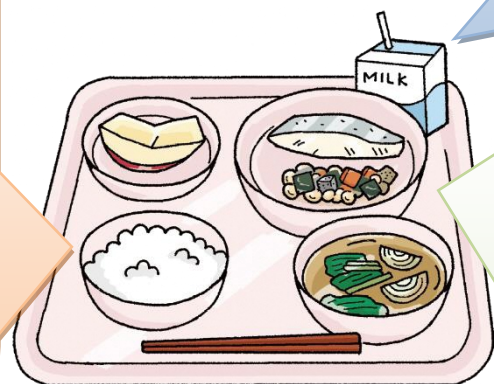
主に炭水化物を摂取することができ、体のエネルギー源になります。

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、しそ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摂取することができ、成長期に必要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、無機質を摂取することができます。

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摂取し、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摂取できる大切な食事です！



## Q. 中学生にな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。  
中学校になると1日に必要な栄養量が大人と変わらないほど、ぐんと多くなる時期です。1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↓

