

給食たより

佐世保市立黒島小学校・中学校
～第1号 4月18日(火)発行～
文責：栄養教諭 荒木沙耶香

★よろしくお願いします！



いよいよ29年度が始まりました。子どもたちも新しい先生との出会いがあったり、新1年生が増えたり、給食を食べる教室が変わったりと、今までとは違った環境で、楽しく食べています。今年度も、**おいしくて安心・安全な給食、楽しい給食時間**を目指して、献立作成、衛生管理、食育指導に努めていきます。

給食だよりでは、給食の内容や子どもたちの反応、食に関する話題などを紹介していきます。ご家庭での日々の会話の中でも、「今日の給食、何だった?」、「何が入ってた?」など、ぜひお話をいただければと思います。食育の一步です！

★家庭の食事と学校給食で子どもたちの成長・健康を支えましょう！

小中学生の時期は、大人の体になるための基礎作りをします。そのために、栄養バランスのとれた食生活が大切です。**家庭の食事と学校給食の両方で**、栄養バランスのとれた食事内容を心がけ、子どもたちの健やかな成長、健康な生活を支えましょう。

また、給食の献立には、**かみごたえのある食材や行事食、郷土料理、地場産物、旬の食材**などを積極的に取り入れています。給食をとおして、子どもたちが健康面や栄養面、食文化、地域の特性などを知るよい機会になればと思います。

＜ミニ知識「学校給食」の決まりごと＞

学校給食では、文部科学省で栄養基準量と食品構成が決められており、児童生徒が1日に必要な**栄養量**のおよそ**1/3**をとるようになっています。

特に、家庭でとりにくい**カルシウム**は、必要量の**1/2**が摂取できるようになっています。



★毎月19日は、『食育(しょく19)の日』です！

食育の日は、国の食育推進基本計画により定められました。学校や家庭、地域を通じて、食育についての理解や興味・関心を深めていきたいものです。

佐世保市の給食でも、19日の食育の日には、**佐世保産の食材や旬の食材を使った献立**を取り入れ、子どもたちへの食育指導、ご家庭へのたよりなどでの紹介を実践しているところです。

♪ 給食写真館 ♪

