



食育だより 4月

令和 8年 蓮田市 No.52

ご入学・ご進級おめでとうございます。

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。子どもたちの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願いいたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社交性と協同の精神を養う。</p>	
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人の労力に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>	<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

蓮田市の学校給食

- ★すべての小学校・中学校において、各学校の給食施設で調理する自校方式です。
- ★様々な食文化を学ぶために、七夕やクリスマスなどの季節ごとの行事食や都道府県の郷土料理。世界の料理を取り入れていきます。
- ★蓮田市産のお米や梨 大豆、はなみずき味噌を活用していきます。
- ★不足しがちな栄養素を強化した料理や、健康に良い食材を活用した料理を取り入れていきます。



骨や歯をつくるカルシウム



カルシウムは、丈夫な体や骨をつくるだけでなく、筋肉を収縮や神経の伝達を安定させる働きがあります。牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に含まれています。骨がたくさんつくられる成長期には、より多くのカルシウムが必要となります。将来、骨がスカスカになってしまう病気（骨粗しょう症）になるリスクを下げするためにカルシウムをしっかりととりましょう。

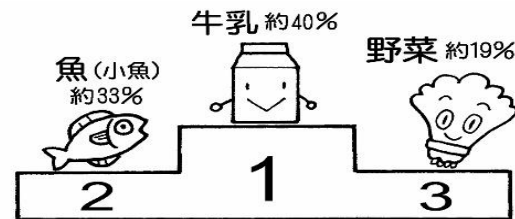
カルシウム100mgの目安

牛乳 100ml	ヨーグルト90g	スライスチーズ1枚	スキムミルク大さじ1.5杯
木綿豆腐100g	高野豆腐15g (1枚16.5g)	納豆100g (2パック)	ごま9g (小さじ3杯)
乾燥ひじき7g (大さじ2杯)	煮干し5g (小16匹)	半乾燥しらす干し20g(大さじ4杯)	切り干し大根20g
		小松菜(生)60g (1株50~80g)	チンゲン菜(生)100g (1株100g)



カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



運動不足と偏食で骨折増加中。

成長期の10代にプラス1杯の牛乳で骨貯金をしよう!!



1学期の給食は、4月10日(金)からはじまります。
 小学1年生は、10日(金)・13日(月)・14日(火)が牛乳のみの給食、
 15日(水)から完全給食になります。

