



4月 食育だより

松前町学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



人を良くすると書いて「食」

～学校給食の目標～

学校給食の目標

※「学校給食法」第2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 明るい社会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 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</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> |

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく表していると思います。

学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施しています。成長期にある児童生徒の心身の健やかな成長を願い、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、左のような目標が定められています。

栄養管理と献立作成



「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養士が献立作成しています



松前町の学校給食



主食

ごはん(週3回)

白ご飯、はだか麦を使った麦飯、さといもご飯、カレーライスなど、いろいろな種類があります。

米は、松前町産の「にこまる」を使っています。

パン(週2回)

コッペパン、米粉パン、バターパンなどがあります。

※第3週目は、5日間米飯です。



牛乳

成長期に欠かせないたんぱく質と、カルシウムの供給源として、毎日1本(200mL)付きます。

主菜・副菜

- 1日に15～20種類の食品を使用しています。
- 不足しがちな豆類、小魚、海藻、いも類などを取り入れるように心がけています。
- だしは、献立に応じて、煮干し、かつお節、昆布などからとります。
- うす味を心がけています。
- 郷土料理や旬の食べ物をとり入れています。

- 給食費は、一食当たり小学校260円、中学校300円です。
- 地元の生産者の方々の協力により、松前町産の食品を使うようにしています。
- リクエスト給食、セレクト給食の日があります。
- 毎月献立表を発行しています。給食の献立や、食べたときの様子などを聞いてみてください。
- 毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないように気を付けていただくとありがたいです。

今年度もよろしくお祈りします。

