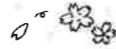


平成29年度 4 月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表(1年生)

沖縄市立学校給食センター
諸見調理場
TEL:933-5453



1. 予定(アレルギー詳細)献立表には、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ調理場より除去食の提供があります。()内の食品は対応アレルギー表示しています。

※ 沖縄市立学校給食センターで除去食を対応しているアレルギーは、以下の6品目で、提供は副菜(和え物・サラダなど)です。

除去食対応アレルギー(6品目)	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ
	(※しらす・チリメン・カエリは「えび・かに」として除去対象です。)

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示している場合もあります。

4. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび、かに」が混入することがあります。

5. あさりには「かに」が共生しています。

6. 天候や食材、その他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

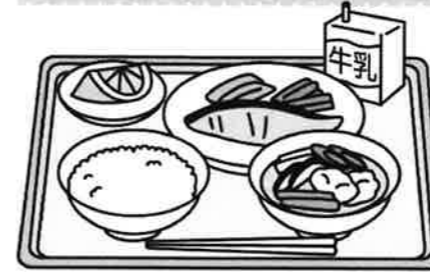


曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食 行事等
11日 (火)	お祝いかるかん		かるかん (たまご、山芋)			入学式
12日 (水)	牛乳	牛乳				補食給食 (1日目)
	連結パン		連結パン (小麦、乳、大豆)			
	ピーンズココアジャム	白花生、白いんげん	さとう、水あめ	ココア		
13日 (木)	くだもの(いちご)			いちご		補食給食 (2日目)
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	青菜のふりかけ	チリメン 糸けずり	さとう	高菜漬(小麦、大豆) ザーサイ(大豆)		
14日 (金)	手作りアーサー卵焼き	たまご、ツナ(まぐろ) あおさ	マヨネーズ (卵、大豆、りんご)	にんじん	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩	補食給食 (3日目)
	くだもの(みかん)			ぶどう		
	クワアージュシー	豚肉、ひじき、大豆 うすあげ(大豆) 白かまぼこ(大豆)	米、こめ油、ごま	にんじん、しいたけ ごぼう	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酒	
17日 (月)	魚のちゃんちゃん焼き	さけ、みそ(大豆)	さとう、バター(乳)	キャベツ、玉ねぎ にんじん、もやし しいたけ、しめじ、コーン	塩、こしょう、酒、みりん しょうゆ(大豆、小麦)	補食給食 (4日目)
	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚肉) 鶏肉	スパゲティ(小麦) オリーブ油 さとう	マッシュルーム、玉ねぎ エリンギ、にんじん ピーマン、赤ピーマン にんにく	ワイン トマトソース(大豆) トマトピューレ ケチャップ、塩	
	ポテトフライ		じゃがいも、大豆油		塩	
18日 (火)	チーズ	チーズ(乳)				補食給食 (5日目)
	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米、麦、さとう		塩	
	キャベツのごまあえ	ちくわ、糸けずり	さとう、ごま	キャベツ、こまつな にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) 塩	
19日 (水)	豚肉のしょうが焼き	豚肉	さとう	しょうが	みりん、酒 しょうゆ(大豆、小麦)	毎月19日は “食育の日”
	ママー豆腐	豆腐(大豆) 豚肉、牛肉、鶏レバー 赤だし(大豆、さば、鶏 肉)、みそ(大豆)	ごま油、でん粉 こめ油		玉ねぎ、にんじん、にら きくらげ、しいたけ たけのこ、にんにく	
20日 (木)	フルーツ白玉				カラフル団子(大豆)	
	大豆とカエリの蜜がらめ	大豆 カエリ(にぼし)			でん粉、大豆油 アーモンド、ごま、黒糖 水あめ、さとう、はちみつ	
	牛乳	牛乳				
21日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	そばろ丼 (野菜そばろ)	豚肉、鶏肉	さとう、こめ油		にんにく、しょうが たけのこ、からし菜 にんじん、しらたき	
	くだもの(ぶどう)				ぶどう	
24日 (月)	牛乳	牛乳				家庭訪問①
	もずくぞうすい	ツナ(まぐろ)、もずく みそ(大豆)	米、麦		しいたけ、にんじん 葉だいこん、キャベツ	
	ヌンクー小 (大根の炒め煮)	豚肉 白かまぼこ(大豆) 厚あげ(大豆) うすあげ(大豆)	こめ油		こんにゃく、とうがん にんじん、からし菜 エリンギ	
	いも天ぷら くだもの(みかん)	たまご	さつま芋 小麦粉、大豆油		塩 みかん	
25日 (火)	牛乳	牛乳				家庭訪問②
	むぎごはん		米、麦			
	チキンカレー	鶏肉、鶏レバー 白花生、白いんげん	じゃがいも、小麦粉 バター(乳) こめ油		にんにく、玉ねぎ にんじん、ピーマン ブロッコリー、ブルー ンウージパウダー	
	ピクルスあえ		ごま、さとう		ピクルス、だいこん にんじん	
19日 (水)	●フルーツヨーグルト (乳:ヨーグルト除去)	ヨーグルト(乳)			パイナップル、黄もも、みかん アロエ、バナナ	

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食 行事等
19日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	ママー豆腐	豆腐(大豆) 豚肉、牛肉、鶏レバー 赤だし(大豆、さば、鶏 肉)、みそ(大豆)	ごま油、でん粉 こめ油		玉ねぎ、にんじん、にら きくらげ、しいたけ たけのこ、にんにく	
	大豆とカエリの蜜がらめ	大豆 カエリ(にぼし)	でん粉、大豆油 アーモンド、ごま、黒糖 水あめ、さとう、はちみつ		しょうゆ(大豆、小麦)	
20日 (木)	牛乳	牛乳				
	ピラフ	ウインナー(豚肉)	米、こめ油		玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン あお豆(大豆)	
	かぼちやのポタージュ	白花生、白いんげん 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	小麦粉、バター(乳)		かぼちや、玉ねぎ パセリ	
	魚のラタウユヤキ	ホキ	オリーブ油		ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、玉ねぎ なす、トマト	
21日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	そばろ丼 (野菜そばろ)	豚肉、鶏肉	さとう、こめ油		にんにく、しょうが たけのこ、からし菜 にんじん、しらたき	
	くだもの(ぶどう)				ぶどう	
24日 (月)	牛乳	牛乳				家庭訪問①
	もずくぞうすい	ツナ(まぐろ)、もずく みそ(大豆)	米、麦		しいたけ、にんじん 葉だいこん、キャベツ	
	ヌンクー小 (大根の炒め煮)	豚肉 白かまぼこ(大豆) 厚あげ(大豆) うすあげ(大豆)	こめ油		こんにゃく、とうがん にんじん、からし菜 エリンギ	
	いも天ぷら くだもの(みかん)	たまご	さつま芋 小麦粉、大豆油		塩 みかん	
25日 (火)	牛乳	牛乳				家庭訪問②
	むぎごはん		米、麦			
	チキンカレー	鶏肉、鶏レバー 白花生、白いんげん	じゃがいも、小麦粉 バター(乳) こめ油		にんにく、玉ねぎ にんじん、ピーマン ブロッコリー、ブルー ンウージパウダー	
	ピクルスあえ		ごま、さとう		ピクルス、だいこん にんじん	
19日 (水)	●フルーツヨーグルト (乳:ヨーグルト除去)	ヨーグルト(乳)			パイナップル、黄もも、みかん アロエ、バナナ	

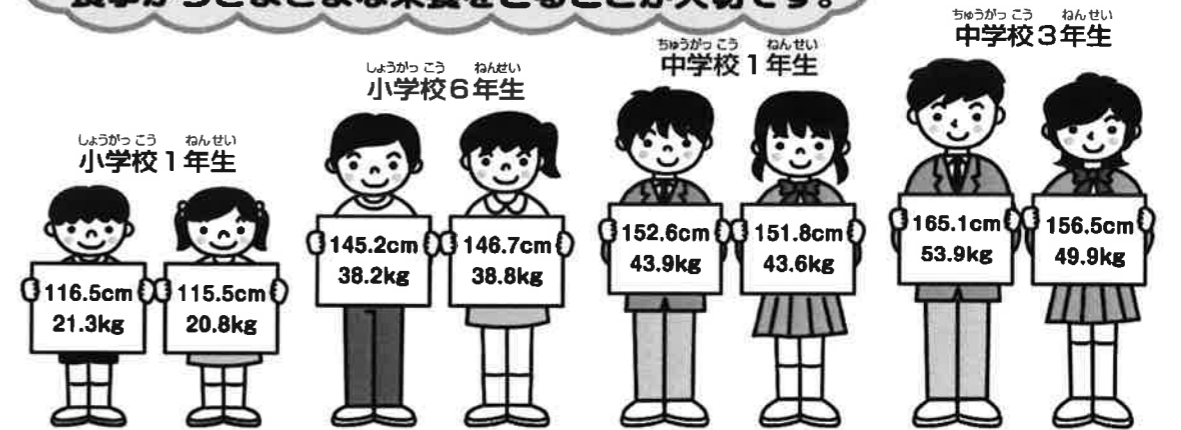
曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食 行事等
26日 (水)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			家庭訪問③
	すまし汁	たまご、あさり 絹ごし豆腐(大豆)		とうがん、たけのこ にんじん、しいたけ、ねぎ	削り節、昆布 しょうゆ(大豆、小麦) 塩	
	小松菜炒め	ベーコン(豚肉、大豆)	こめ油	コーン、こまつな にんじん、キャベツ しめじ	塩、こしょう しょうゆ(大豆、小麦)	
	魚の梅みそ焼き	さば、みそ(大豆)	さとう	梅肉(りんご)	みりん、酒	
27日 (木)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			家庭訪問④
	納豆みそ	納豆(大豆) みそ(大豆)、糸けずり	さとう、こめ油 アーモンド	ねぎ	みりん	
	大根とてびちの煮つけ	てびち(豚肉) ちくわ 厚あげ(大豆)、昆布		だいこん、にんじん こまつな、こんにゃく	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩	
	きびなごのから揚げ	きびなご	もち粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう	
28日 (金)	牛乳 アーモンドトースト	牛乳	食パン(小麦、乳、大豆) バター(乳)、アーモンド はちみつ、さとう			家庭訪問⑤
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃがいも、さとう でん粉、小麦粉 こめ油	玉ねぎ、にんじん セロリ、ピーマン にんにく、トマト	豚骨、鶏がら ケチャップ、ワイン、塩 トマトソース(大豆) トマトピューレ ウスターソース(大豆、 りんご)	
	●キャベツサラダ (エビ、カニ:チリメン(除去))	ささみ(鶏肉) チリメン	さとう、オリーブ油	コーン、キャベツ きゅうり、赤ピーマン シークワサー	酢(小麦)、塩、こしょう	

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる「食事」ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値 (文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より)

入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんととる習慣をつけましょう。学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。1年間よろしくお願いたします。



献立表は、学校給食センターのホームページにも毎月掲載されています。ぜひ、ご活用ください

食物アレルギーがある場合は、早めに担任の先生へ申し出てください

学校給食を通して学ぶこと

<p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ
<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 	<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮
<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち

4 月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
諸見調理場
TEL:933-5453

1. 予定(アレルギー詳細)献立表には、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ調理場より除去食の提供があります。()内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※ 沖縄市立学校給食センターで除去食に対応しているアレルギーは、以下の6品目で、提供は副菜(和え物・サラダなど)です。

除去食対応アレルギー(6品目)	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ
	(※しらす・チリメン・カエリは「えび・かに」として除去対象です。)

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示している場合もあります。

4. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび、かに」が混入することがあります。

5. あさりには「かに」が共生しています。

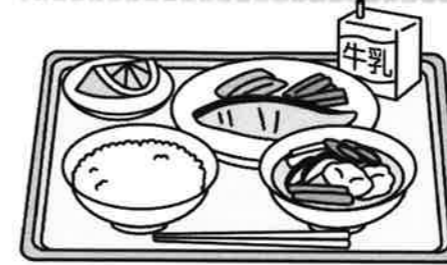
6. 天候や食材、その他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。



曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食 行事等	
11日 (火)	牛乳	牛乳				入学式	
	赤飯	ささげ	米、黒米、ごま		塩		
	中身汁	豚中身、豚肉 黄色かまぼこ		しいたけ、こんにやく ねぎ、しょうが	削り節、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酒		
	魚の花園焼き	ホキ みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)	ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、玉ねぎ			
	菜の花のおひたし	糸けずり	さとう	きく、なのはな キャベツ、にんじん	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酢(小麦)、塩		
12日 (水)	お祝いゼリー		いちごゼリー(大豆)				
	牛乳	牛乳					
	なかよしパン		なかよしパン (小麦、乳、大豆)				
	ビーンズココアジャム	白花豆、白いんげん	さとう、水あめ	ココア			
	ミネストローネ	鶏肉、いんげんまめ		玉ねぎ、にんじん、セロリ パパイア、キャベツ	鶏がら、豚骨 トマトソース(大豆) トマトピューレ 塩、ケチャップ		
13日 (木)	ブロッコリーソテー	ウインナー(豚肉)	じゃがいも こめ油	ブロッコリー カリフラワー、赤ピーマン	ガーリックパウダー しょうゆ(大豆、小麦) 塩、こしょう		
	くだもの(いちご)			いちご			
	牛乳	牛乳					
	むぎごはん		米、麦				
	青菜のふりかけ	チリメン 糸けずり	さとう	高菜漬(小麦、大豆) ザーサイ(大豆)			
14日 (金)	肉じゃが	豚肉	じゃがいも こめ油、さとう	玉ねぎ、にんじん こまつな、長ねぎ 糸こんにやく、しいたけ	削り節 みりん、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)		
	手作りアーサー焼き	たまご、ツナ(まぐろ) あおさ	マヨネーズ (卵、大豆、りんご)	にんじん	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩		
	くだもの(ぶどう)			ぶどう			
	牛乳	牛乳					
	クワアージュシー	豚肉、ひじき、大豆 うすあげ(大豆) 白かまぼこ(大豆)	米、こめ油、ごま	にんじん、しいたけ ごぼう	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酒		
20日 (木)	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん		
	魚のちゃんちゃん焼き	さけ、みそ(大豆)	さとう、バター(乳)	キャベツ、玉ねぎ にんじん、もやし しいたけ、しめじ、コーン	塩、こしょう、酒、みりん しょうゆ(大豆、小麦)		
	くだもの(みかん)			みかん			
	牛乳	牛乳					
	むぎごはん		米、麦				
21日 (金)	そぼろ(野菜そぼろ)	豚肉、鶏肉	さとう、こめ油		にんにく、しょうが たけのこ、からし菜 にんじん、しらたき	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩	
	”(いりたまご)	たまご	こめ油			削り節、塩、酢(小麦)	
	くずきりスープ	鶏肉	くずきり		玉ねぎ、にんじん チンゲン菜、しいたけ	削り節、豚骨、鶏がら 塩、しょうゆ(大豆、小麦)	
	なかよしみかんゼリー	アガー(寒天)	さとう	たんかん、みかん			
	牛乳	牛乳					
わかめごはん	わかめ	米、麦、さとう			塩		
18日 (火)	大根のみそ汁	豆腐(大豆) みそ(大豆)		だいこん、ねぎ、しめじ	削り節		
	キャベツのごまあえ	ちくわ、糸けずり	さとう、ごま	キャベツ、こまつな にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) 塩		
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	さとう	しょうが	みりん、酒 しょうゆ(大豆、小麦)		
	牛乳	牛乳					
	むぎごはん		米、麦				
19日 (水)	マーボー豆腐	豆腐(大豆) 豚肉、牛肉、鶏レバー 赤だし(大豆、さば、鶏 肉)、みそ(大豆)	ごま油、でん粉 こめ油	玉ねぎ、にんじん、にら きくらげ、しいたけ たけのこ、にんにく	豚骨、鶏がら ケチャップ しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース(カキ エキス) 豆板醤、塩、酒	毎月19日は “食育の日”	
	大豆とカエリの蜜がらめ	大豆 カエリ(にぼし)	でん粉、大豆油 アーモンド、ごま、黒糖 水あめ、さとう、はちみつ		しょうゆ(大豆、小麦)		
	フルーツ白玉		カラフル団子(大豆)	黄桃、洋なし、ぶどう パイン、チェリー、 みかん、夏みかん シークワーサー			
	牛乳	牛乳					
	ピラフ	ウインナー(豚肉)	米、こめ油	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン あお豆(大豆)	豚骨、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦) ワイン、塩、こしょう		
20日 (木)	かぼちゃのポタージュ	白花豆、白いんげん 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	小麦粉、バター(乳)	かぼちゃ、玉ねぎ パセリ	豚骨、鶏がら 塩、こしょう		
	魚のラタトゥイユやき	ホキ	オリーブ油	ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、玉ねぎ なす、トマト	ガーリックパウダー 塩、こしょう トマトソース(大豆)		
	くだもの(ぶどう)			ぶどう			
	牛乳	牛乳					
	むぎごはん		米、麦				
21日 (金)	牛乳	牛乳					
	クワアージュシー	豚肉、ひじき、大豆 うすあげ(大豆) 白かまぼこ(大豆)	米、こめ油、ごま	にんじん、しいたけ ごぼう	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酒		
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん		
	魚のちゃんちゃん焼き	さけ、みそ(大豆)	さとう、バター(乳)	キャベツ、玉ねぎ にんじん、もやし しいたけ、しめじ、コーン	塩、こしょう、酒、みりん しょうゆ(大豆、小麦)		
	くだもの(みかん)			みかん			

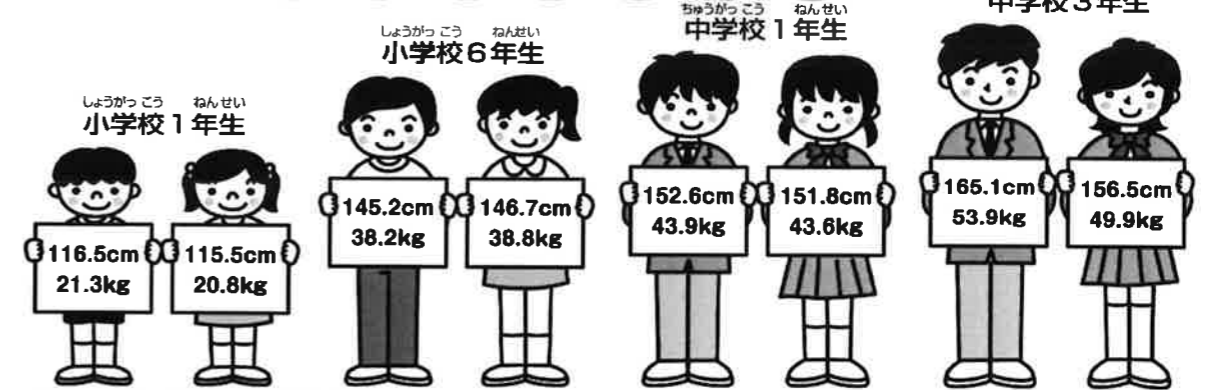
曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食 行事等
24日 (月)	牛乳	牛乳				
	もずくぞうすい	ツナ(まぐろ)、もずく みそ(大豆)	米、麦	しいたけ、にんじん 葉だいこん、キャベツ	削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	ヌンクー小 (大根の炒め煮)	豚肉 白かまぼこ(大豆) 厚あげ(大豆) うすあげ(大豆)	こめ油	こんにやく、とうがん にんじん、からし菜 エリンギ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩	家庭訪問①
25日 (火)	いも天ぷら くだもの(みかん)	たまご	さつまい芋 小麦粉、大豆油		塩	
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
26日 (水)	チキンカレー	鶏肉、鶏レバー 白花豆、白いんげん	じゃがいも、小麦粉 バター(乳) こめ油	にんにく、玉ねぎ にんじん、ピーマン ブロッコリー、ブルー ンウーシパウダー	豚骨、鶏がら 塩、チャツネ(りんご) カレールウ、カレー粉 ウスターソース(大豆、 りんご)	家庭訪問②
	ピクルスあえ		ごま、さとう	ピクルス、だいこん にんじん	酢(小麦)、塩	
	●フルーツヨーグルト (乳:ヨーグルト除去)	ヨーグルト(乳)		パイン、黄もも、みかん アロエ、バナナ		
27日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	すまし汁	たまご、あさり 絹ごし豆腐(大豆)		とうがん、たけのこ にんじん、しいたけ、ねぎ	削り節、昆布 しょうゆ(大豆、小麦) 塩	家庭訪問③
28日 (金)	小松菜炒め	ベーコン(豚肉、大豆)	こめ油	コーン、こまつな にんじん、キャベツ しめじ	塩、こしょう しょうゆ(大豆、小麦)	
	魚の梅みそ焼き	さば、みそ(大豆)	さとう	梅肉(りんご)	みりん、酒	
	牛乳	牛乳				
29日 (土)	納豆みそ	納豆(大豆) みそ(大豆)、糸けずり	さとう、こめ油 アーモンド	ねぎ	みりん	家庭訪問④
	大根とてびちの煮つけ	てびち(豚肉) ちくわ 厚あげ(大豆)、昆布		だいこん、にんじん こまつな、こんにやく	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩	
	きびなごのから揚げ	きびなご	もち粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう	
30日 (日)	牛乳	牛乳				
	アーモンドトースト		食パン(小麦、乳、大豆) バター(乳)、アーモンド はちみつ、さとう			
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃがいも、さとう でん粉、小麦粉 こめ油	玉ねぎ、にんじん セロリ、ピーマン にんにく、トマト	豚骨、鶏がら ケチャップ、ワイン、塩 トマトソース(大豆) トマトピューレ ウスターソース(大豆、 りんご)	家庭訪問⑤
31日 (月)	●キャベツサラダ (エビ、カニ:チリメン除去)	ささみ(鶏肉) チリメン	さとう、オリーブ油	コーン、キャベツ きゅうり、赤ピーマン シークワサー	酢(小麦)、塩、こしょう	

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値 (文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より)

学校給食を通して学ぶこと

- ### 1 楽しく会食すること

● 食事のマナー
● 会食を通して人間関係を深める
- ### 2 健康によい食事のとり方

● 栄養バランスのよい食事
● 日常の食事の大切さ
- ### 3 食事と安全・衛生

● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け
● 食中毒予防 ● 自分の健康
- ### 4 食事環境の整備

● 食事にふさわしい環境づくり
● 衛生的な盛り付け
● 環境や資源に配慮
- ### 5 食事と文化

● 郷土食や行事食
● 地域の食料の生産・流通・消費
- ### 6 勤労と感謝

● みんなで協力して自主的に活動
● 感謝の気持ち

ご入学・ご進級 おめでとうございます!

ピカピカの新生活を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんととる習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。

1年間よろしくお願いたします。

