

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

- 1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

- 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。

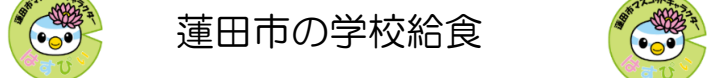
- 3** 明るい社交性と協同の精神を養う。

- 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。

- 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。

- 6** 伝統的な食文化を理解する。

- 7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。





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

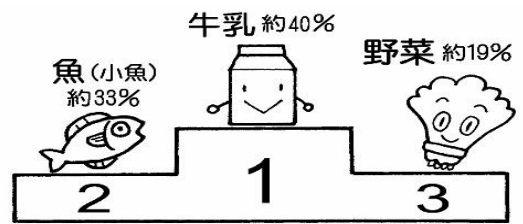
カルシウムは、丈夫な体や骨をつくるだけでなく、筋肉を収縮や神経の伝達を安定させる働きがあります。牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に含まれています。骨がたくさんつくられる成長期には、より多くのカルシウムが必要となります。カルシウムをしっかり取ることで、将来、骨がスカスカになってしまう、骨粗しょう症になるリスクを下げるすることができます。

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。

