

食育だより

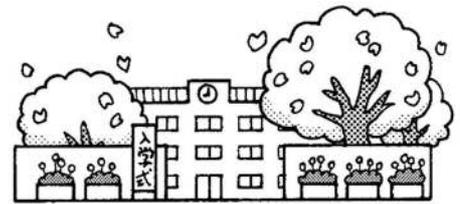
4月

植水小学校

御入学、御進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。子どもたちが健康な生活を送るために、食生活は大変重要です。これから1年間を通じて、子どもたちに食の大切さについてお知らせしていきます。

学校給食は、教育の一環として特別活動に位置付けられています。成長期の子どもたちに、食生活に関する正しい知識や理解を深めていくことをはじめ、心の交流の場としても大きな意義もっています。学校給食は「生きた教材」です。毎日の給食の中で望ましい食習慣や食事のマナー、地域の食文化、郷土食について学んだり、給食にたずさわる人々へ感謝をしたり、様々なことを学習していきます。



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

がっこうきゅうしょく しょくじないよう 【学校給食の食事内容】

主食（ごはん・パン・めん）、牛乳、おかずを組み合わせた、栄養バランスのとれた食事です。
 ☆日本型食生活を大切に、昔から伝わる行事食や郷土料理を取り入れています。
 ☆旬の食品を使い、季節の味と自然の味を大切にしています。
 ☆脂質のとりすぎを防ぐため、1食に占める脂質の割合が25～30%以内になるように献立をたてています。

☆まめやいも、野菜、海藻、小魚など、家庭で摂取しにくい食品を多く使用しています。
 ☆米は埼玉県産を、うどんや一部のパンも埼玉県産を使用しています。また、月に1回程度、地元
 の農家が生産した米を「うেমいずごはん」という献立名で提供しています。

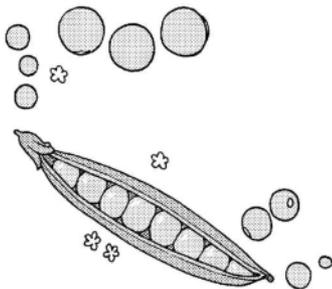
あんぜん あんしん きゅうしょく ていきょう つと 【安全・安心な給食の提供に努めています】

給食では、衛生管理の基準が定められ、それに基づいて調理をしています。例えば、加熱調理は中心温度が75℃で1分間以上（ノロウイルス汚染の恐れがある食品は85℃～90℃で90秒以上）など、細かく決まっています。栄養バランスがよくておいしいだけでなく、徹底した衛生管理のもとで、安全・安心な給食づくりを行っています。



いまが旬です・グリーンピース

グリーンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は4～5月の今の季節です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆでたてのグリーンピースをぜひ味わってみましょう。



～ 八十八夜 ～

八十八夜は、立春から数えて八十八日目にあたる日で、だいたい5月2日頃です。このころは、新茶の摘み取りが多く行われる時期です。むかしから八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きができるといわれています。



旬のお話 「たけのこ」



たけのこは、春の味覚を代表する食材です。一般的に食べられているものは孟宗竹とよばれるものです。孟宗竹は肉厚で柔らかいのが特徴です。先端の柔らかい部分は吸い物や和え物に、たけのこごはんや煮物、炒め物にと広く使われ、ほのかに甘い独特のうまみが楽しめます。また、食物繊維が豊富でカロリーも低く、便秘や肥満予防に最適な食材です。

