

4月 給食だより



八雲の給食について



ご入学、ご進級おめでとうございます!

新年度が始まりました。今年度も給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思えます。食を通して、みなさんが元気に学校生活を送れるように努めていきますので、よろしくお願ひします。

学校における食育とは



食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食育に関する指導を通して、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの?

A. 学校給食の栄養量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足していると言われていいます。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。牛乳200ml中に約227mgのカルシウムを含み、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの?

A. 下痢や発熱、腹痛、嘔吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談して、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



毎月の献立表をご確認ください

毎月配布している献立には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。



☆ごはんの日 (週に3~4回)

松江市産のきぬむすめを使用しています。季節や行事に応じて、お寿司や赤飯、混ぜご飯などをお届けします。

☆めんの日 (月に1回)

うどん・中華麺・ソフトめんなどを使用しためん料理があります。

☆パンの日 (週1~2回)

国内産小麦100% (県産小麦25%混入) で作られ、主食として甘みをおさえた素朴な味わいのパンです。コッパン、まるパンの他に、黒糖や野菜、ドライフルーツを入れた変わりパンなどもあります。サンドイッチやホットドッグにしたり、ジャムを付けて食べたりもします。

☆牛乳 毎日1本 (200ml)

成長期の体の筋肉や血液、骨格を作る上で欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よく摂ることができます。不足しがちなカルシウムを補うために、家庭でも毎日飲むようにしましょう。(牛乳200mlで小学1年生が1日にとりたいカルシウムの1/3を満たすことができます。)

☆おかず(主菜・副菜)

煮もの、焼き物、炒め物、揚げ物、蒸し物、和え物、汁物とバラエティーに富んだものになるよう心がけています。日頃不足しがちな食品(魚介類・豆類・海藻類など)や季節感のある食材、旬の食材を取り入れたおかずをお届けします。また、八雲には八雲学校給食用野菜生産グループがあり、地元八雲町で育った新鮮な野菜も多く給食で使用しています。

八雲学校給食センターについて

- 八雲小学校と八雲中学校の2校分の給食(約600食)を作っています。
- 所長・栄養士・事務員・調理員9名・配送員2名が毎日の給食業務に携わっています。
- 安心、安全でおいしい給食を作っていきます。よろしくお願ひします。



あえものに使用する野菜は、すべて加熱、冷却して提供します。

野菜は、水を変えながら3回洗います。泥や虫などの汚れを落とします。