いただきま~す

令和6年4月号

- ・学校給食について
- ・食育の日「腸活」

田辺市立城山台 学校給食センタ

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学校、新しい学年で、子どもたちの胸は、期待と不安でいっぱいだと思います。そん な子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくため、今年度も、おいしくて、安心・安全な給食を届けていきます。 ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

①適切な栄養の摂取に よる健康の保持増進 を図ること。



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

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。

⑥我が国や各地域の優

めること。

れた伝統的な食文化



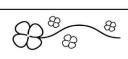
④食生活が自然の恩恵 の上に成り立つもの であることについて の理解を深め、生命 及び自然を尊重する 精神並びに環境の保 全に寄与する態度を 養うこと。



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。





⑦食料の生産、流通及

び消費について、正





松本知美

学校給食は、単なる食事ということ だけでなく、栄養バランスのとれた豊 かな食事で、子供たちの健康の増進を 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、左の7つの願いを持っ て実施されています。みんながしっか り食べることで、献立にこめた願いが かないます。苦手なものでも、まずは ーロチャレンジしてみてください

城山台給食センターでは、このようにして献立をたてています

食材、献立案作成・・学期毎に使用する食材や献立の案を栄養士が考える。

(保育所・幼稚園・小学校献立と、中学校献立の2種類の献立 計4050食) ☆栄養価・アレルギー・旬・行事食・伝統食・素材の味を生かす調理方法・調理工程・衛生管理・費用などを考えます。

2 ・・・・・・・保護者の方々、先生方等からなる城山台学校給食センター運営委員会の食材調達部会、 献立作成部会で、学期分の食材や献立案を検討する。

☆学校からの検食簿(校長先生等からの毎日の給食の感想)や、アンケートなども部会のみんなで読んで参考にしています。

- 試食・・・・・・・新食材・新献立は、部会で試食をして、新しく取り入れるか検討をして決定する。 ☆1 学期も新食材や献立があります。楽しみにしていてくださいね。
- 見積もり合わせ・・・食材を決定する。 ☆市内産、県内産のものを出来るだけ使うようにしています。
- (5) 献立の決定!

☆おいしい給食を安全に学校に届けられるよう給食センターみんなで力を合わせがんばります! もりもり食べてください!

毎月 19 日は食育の日! ~腸活(ちょうかつ)~

今年度の食育のテーマは「腸活」です。

腸活とは、バランスの良い食生活や適度な運動によって、腸内環境を整えることです。 腸内環境とは、腸の中の細菌を含めた、腸内全体のことです。人間の体の中で、腸は免疫を つかさどる器官で、非常に重要な役割を担っています。

腸内環境を整える最も重要なカギは食事です。食事を工夫するこ とで、腸内の細菌のバランスが整い、2週間程度で腸内環境は改善さ れていきます。腸内環境を整える食べ物は、ヨーグルトなどの発酵食 品や、食物せんいを多く含む海藻、腸内に住んでいる善玉菌(ビフィ ズス菌など)のエサになるオリゴ糖をたくさん含む大豆製品や野菜、 くだものです。良い腸内環境を保つために、積極的に食べたい食材の 頭文字を並べると、「**まごわやさしいよ**」になります。

おや?このフレーズ、どこかで聞いたことがあるような…?

(令和5年度の給食だよりや献立表をチェックしてみてくださいね!)



