

# いただきます～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  
学校給食センター

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。

## 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> 	



**栄養士**  
まつもとともみ 松本知美  
すずきちな 鈴木智菜

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、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、まずは一口チャレンジしてみてくださいね！



## 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

- ① 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 検討**・・・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。
- ③ 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。楽しみにしててくださいね。
- ④ 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、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、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!)



まめ  
ごま  
わかめ(海藻)  
やさしい  
さかな  
しいたけ(きのこ類)  
いも  
よーぐると

