

4月の給食だより

毎月19日は
食育の日

平成31年度 4月
伊佐市立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます！いよいよ新年度がスタートしました。新しい学年に進み、また新入生にとっては新しい学校での1年が始まります。希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。みなさんがいきいきと学習や活動を行うためには、何より健康が大切です。1年間、良い食生活を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。給食センター職員一同、力を合わせて、安全で栄養バランスのとれたおいしい給食づくりに努めてまいります。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

伊佐市立学校給食センターの紹介

開設	平成23年4月1日
場所	伊佐市菱刈花北1084番地
職員	所長、係長、事務員、栄養教諭、調理員、運転手
受配	小学校14校、中学校2校、幼稚園1園 発達支援センターたんぼぼ
食数	約2,010食



★ごはんの日・・・週4回（月・火・水・金）

“伊佐ひのひかり”を使用し、給食センターで炊飯します。

★パンの日・・・週1回（木）

※うち月1～2回がめんの組み合わせ献立になります。

「伊佐市のおいしいお米を給食でも
たくさん食べてもらいたい！」という
想いから、ごはんの日が多くなっています。



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>	<p>これから学力、体力、食育力の向上を目指して、がんばっていきましょう。</p>

※学校給食は、教育の一環として位置付けられています。献立は文部科学省から示されている**食事摂取基準**（1回の給食に必要な栄養量の内訳）と**食品構成表**（何をどれだけ食べたらよいかという内訳）を基にして立てられています。給食は食育のための『**生きた教材**』として給食時間や授業で活用されています。

給食を教材にして、望ましい食習慣を身につけるための指導を実施しています。



基本の献立



▼献立作成のポイント▼

- 塩分や糖分、脂肪のとりすぎに留意。
- 季節感を感じることができる献立、食材の使用。
- 郷土料理など、和食の献立を取り入れる。
- 肉類に偏らず、魚介類や豆類、豆製品を使った献立の工夫。
- 野菜類、特に緑黄色野菜やきのこ類を積極的に使用。
- 家庭で不足しがちな栄養素（カルシウムや鉄、食物せんい、亜鉛）の摂取。

伊佐の地場産物を積極的に取り入れています。
（地産地消）



保護者の方へ

♪献立表や給食だよりの活用を♪

伊佐市のHPにおいて、学校給食の献立表と給食だよりを掲載しています。食卓での話題に…夕飯のお買いもの参考に…など多様な場面でご利用ください。また、ご家庭でも味わってほしい給食の味として、おすすめ献立レシピ“作ってみませんか！給食の味！”も紹介しています。

※伊佐市HP トップ画面の【伊佐で子育てしたい】タブからご覧ください。

Q.給食費ってなに
使われるのですか？



A. 給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります。地域で作られた安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスのよい、おいしい給食を作っていますので、保護者の方々にはご理解いただき、毎月の給食費の納入が滞らないようお願いいたします。