

給食だより

毎月19日は いただきますの日

平成31年4月号
千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食では、子どもたちひとりひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスの良い、おいしい食事を提供していきます。今年度もよろしくお願ひいたします。

きゅうしよくは たのしいよ！



新しいクラス、新しい仲間や先生と楽しく給食の時間をすごすために、こんなことに気をつけて食事をしましょう。

協力してじゅんぴをしよう

み身だしなみを ととのえよう

食事のあいさつを きちんとしよう

マナーを守って、 たのしく食べよう

にがて 苦手なものもひとくちは チャレンジしよう

ちよこつと 食育！

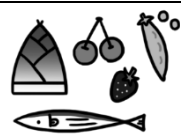
～学校給食の役割～

学校給食には子どもたちの成長に必要な栄養のバランスがとれた食事を提供することはもちろん、食べることの大切さや楽しさや食文化を伝え、感謝の心を育むなどの役割があります。日々の給食をこれらの「生きた教材」として活用するためにも、下のようなことに注意して献立が考えられています。

栄養のバランス



旬の食材の使用



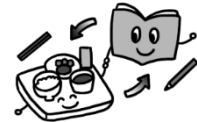
ちさんちしょう 地産地消



きょうじしょく きょうどりょうり せかい りょうり 行事食・郷土料理・世界の料理などの食文化



きょうか かんれん 教科との関連



はる しんがっき 春だ！新学期だ！ あさごはんをたべよう！

あさごはんを食べると、こんなにいいことがあるよ



ねむっていた体を温めて、体が動く準備をしてくれるよ



脳にエネルギーがいきたり、考える力がアップするよ



おなかの動きを助けて、すっきりうちがでるお手伝いをしてくれるよ

今まであさごはんをじゅうぶんに食べてくることができなかった人も、新学期は生活リズムを変える良いチャンス！毎日しっかりとあさごはんを食べて、充実した1年のスタートをきりましょう。

とうきょう 東京オリンピックまであと1年！



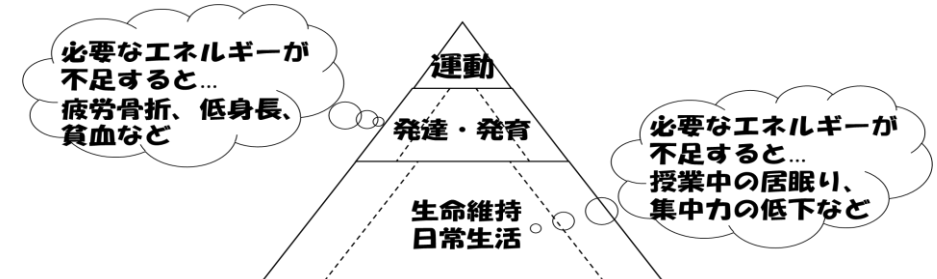
スポーツ栄養学講座



～成長期の栄養～

東京オリンピックまで残り500日を切り、ますます盛り上がりを見せています。そこで、今月から給食だよりでもスポーツと栄養についてとりあげていきます。

特にスポーツをする成長期の子どもたちには、大人よりも多くのエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどが必要になります。身長を伸ばすことや、骨を丈夫にすることは、成長期の今しかできないことです。日常生活に加えて、成長に必要な栄養をとり、そのうえでスポーツに必要な栄養を補いましょう。特にエネルギーの不足は、成長の妨げになる他、疲労骨折などの原因にもなるといわれています。食事と休養をしっかりととり、まずは土台となる丈夫な体作りを目指しましょう。



【参考】『理論と実践 スポーツ栄養学』『サツと使えてしっかり指導！食育サポート集②』