



中学校の給食は岩野木学校給食センターで作っています！



いよいよ新年度がはじまりました。「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。今年度も成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願ひします。

## 学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

<p><b>1</b> 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><b>2</b> 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><b>3</b> 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><b>4</b> 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><b>5</b> 食生活が食に関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><b>6</b> わ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><b>7</b> 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>		

## 中学校給食の紹介



### 副菜

野菜を中心とした和え物や炒め物などのおかず、または果物でビタミンやミネラルを補い、主に体の調子を整える。

### 牛乳

成長期に必要なカルシウムやたんぱく質の摂取のため毎日出る。

### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多いおかずで主に体を作る。

### 汁物等

汁・スープ、鍋などで足りない栄養素や水分を補う。

### 〔中学校給食の栄養〕

1日に必要な栄養量の1/3以上が摂取できるように多種類の食品を取り入れ、献立を作成しています。特に不足しがちなカルシウム・鉄・ビタミン類・食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

### 主食

ごはん、パンなど炭水化物の多いもので主にエネルギーのもとになる。

### 準備

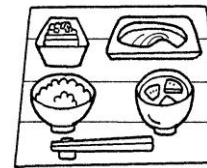
手早く準備をして食べる時間を確保しましょう。

### 食器の置き方

食器はトレイ・お椀・仕切り皿です。

**正しく食器を置くのも大事なマナーです。盛り付け表を参考にしましょう。**

## バランスのよい食事を家庭でも心がけましょう。



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。

いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

\*牛乳や果物をプラスするとさらに、バランスがよくなります。

