

# 食育だより

令和6年4月8日

1号

碧南市教育委員会



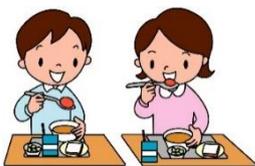
## ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます

期待に胸を膨らませた新入生・新入園児を迎え、学校給食がスタートします。学校給食は、子どもたちの成長に必要な栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れた「生きた教材」です。本年度も「安心・安全」そして、「子どもたちが楽しみになるおいしい給食」作りに努めていきます。どうぞよろしく願いいたします。

## 学校給食を通して学び、身に付けたいこと

### 食事の重要性を感じる

学級のみならず同じものを食べることで、食事の楽しさや、喜びを感じます



### 感謝の心

給食が届くまでには多くの人が関わっていることを知ることで、食べものを大切にし、食に関わる人々への感謝の気持ちが芽生えます



### 心身の健康を意識する

栄養バランスの良い食事や、食べるとよい野菜の量等を知ること、健康のためになる食事が分かるようになります



### 社会性

給食当番活動を通して協力することや、食事のマナーが身に付きます



### 食品を選択する力

いろいろな食品の名前や栄養素について知ること、自分で食品を選ぶ力が付きます



### 食文化

給食に出る地域の産物や郷土料理、行事食を通して地域の食文化を知ること、地域を大切に作る心が育ちます



## 献立表を見てください！！

献立表は、

- ①ご家庭で料理を作る時の参考になるようにしています。
- ②教科における学習で使えるように、以下の工夫をしています。
  - ・料理ごとに使用食品を記載しています
  - ・食品を体の中での働きによってグループ分けしています

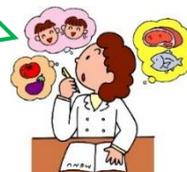
その他にも、たくさんの情報を記載しています。ぜひご家庭でじっくり見て、給食についてたくさん会話をしていただけると嬉しいです。



# 碧南市の学校給食を紹介します！！

## 献立は誰が考えているの？

4人の栄養教諭が献立を考えています。碧南市の子どもたちが元気に成長できるように、そして、大人になってからも健康な食生活が送れるように、見本となる献立を考えています。また、給食でたくさんの味や料理に出会えるように、外国の料理や、月に一度の新メニューも登場します。



### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

### 主食

おもにエネルギーのもとになる食品  
ごはん（愛知県産）：週4回  
パン：週1回程度  
めん：月1回



### 牛乳

成長期に必要なカルシウムを多く含む（愛知県産）

### 副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

1日に必要な栄養量の約1/3を基準とし、特に不足しがちなカルシウムは、必要量の1/2以上がとれるように献立を考えています。

また、食物アレルギーをもつ子どもたちも同じ給食が食べられるように、アレルギーの原因となる食品が少ない加工食品や調味料の使用を心がけています。

学校生活と食物アレルギーについて詳しく知りたい方は、右の2次元コードを読み取ってください。



## 地産地消の取り組み

「碧南人参の日（1月23日）」をはじめ、「あいちの新たまねぎの日（4月10日）」「良いきゅうりの日（4月19日）」「へきなん赤しその日（6月14日）」といった記念日がたくさんあります。記念日にあわせて給食で地場産物を使用することはもちろん、日頃から碧南市産・愛知県産の食材を優先して使用しています。

## 給食はどこで作っているの？



給食センターで作っています。「第1学校給食センター」と「第2学校給食センター」が一つの敷地内に建っています。

第1給食センターは、約4000食を39名の調理員で、第2給食センターは、約3000食を34名の調理員で心を込めて作っています。

第1給食センター：新川小、日進小、鷲塚小、西端小、新川中、東中、西端中、市内幼稚園

第2給食センター：中央小、大浜小、棚尾小、中央中、南中

