

# 食育だより

2024年 4月  
五島市立三井楽学校給食センター

毎月19日は  
食育の日

4月の給食目標

協力して、準備・後片付けをしよう！

## ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。子どもたちもひとつ学年が上がり、張り切っていることと思います。今年度も「楽しく、おいしく、安心して食べることができる給食作り」を目指して、給食センター職員一同頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



学校給食は、ただ必要な栄養を摂ってお腹を満たすことを目的としているのではなく、食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を担っています。学校給食法では、学校給食をとおして、子どもたちに理解してほしいことなど、食育に関する内容も含め、7つの目標が設定されています。



### 学校給食の目標



- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

### 給食費についてのお願い

学校給食は、保護者の皆様からお預かりしている給食費で賄っております。給食費は、食材の購入のみにあてられます。施設の管理・人件費等は五島市が負担しています。子どもたちに安全なおいしい給食を提供するための大切な費用です。毎月15日が口座振替日となっております。保護者の皆様のご理解・ご協力よろしくお願いいたします。



## 学校給食について

三井楽学校給食センターでは、三井楽地区の小中（三井楽小学校、嵯峨島中学校、三井楽中学校）約160名分の給食を6名の調理員で作っています。

献立は、成長期に必要な栄養が摂れるように栄養価計算をしています。子ども達が苦手な食材も工夫しながら取り入れています。食材は、五島のものを中心に安心・安全なものを使用し、また、郷土料理の伝承も心がけて献立作成をしています。



### ～給食の栄養について～

学校給食の栄養価は、文部科学省の基準に則り、児童生徒の一日に必要な栄養量の三分の一を基準としています。また、家庭で摂取が難しいカルシウム等は、基準値の二分の一を摂るようにしています。

### ～主食～

主食は、基本毎日が米飯です。お米は、五島産の米を使用しています。また、白ごはんだけでなく、まぜごはん等もあります。月に一回は、パンを取り入れています。給食センター手作りの蒸しパンやパンも実施しています。

### ～副食～

栄養バランスがとれるように「主菜」「副菜」「汁物」を基本に献立をたてています。

学校給食をとおして、郷土の食文化だけでなく、世界の食についても学べるように、また、旬の食材を使用することで、季節を感じてほしいと思っています。



### ～牛乳～

牛乳には、成長期に必要なカルシウムが含まれています。骨にカルシウムを蓄えるのは、成長期の今です。吸収のよいカルシウムを摂れるように、学校給食では200ccの牛乳が毎日1本つきます。

### 給食センターの職員を紹介します

施設長：夏井恵哉

調理員：臼井洋子、田中誠、野口恵子、田中恵美、出口勇志

調理パート：高巣真由美、松本雅子

栄養教諭：下川洋子です。

今年度もよろしくお願いいたします！！

