

# 4月 スクールランチ



ご入学・ご進級 おめでとうございます。

春のうらかな陽気とともに、新年度がスタートしました。児童生徒のみなさんの毎日が笑顔で満たされるような、安全・安心で栄養バランスのとれたおいしい学校給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 学校給食について知ろう！

### 学校給食の目標

学校給食は、教育の一環としての役割を持ちます。子どもたちが心身共に健やかに成長できるよう、学校給食法第2条に7つの目標が定められています。

#### 1 健康の保持増進を図る

成長期にふさわしい栄養をとり、健康に過ごす



#### 2 望ましい食習慣をつくる

食事の大切さを知り、よりよい食べ方を学ぶ

#### 3 明るい社交性および協同の精神を養う

食事のマナーを守り、みんなで楽しく食べることや協力することを身につける

#### 4 生命や自然のめぐみへの感謝

自然のめぐみに感謝し、生き物の命を大切にする



#### 5 勤労への感謝

食を通してつながる人たちに感謝する

給食がはじまるよ



#### 6 食文化や郷土食への理解

地域に伝わる食文化を大切にする



#### 7 生産・流通・消費への理解

食を通して社会の仕組みを学ぶ



### 学校給食の栄養

学校給食は、文部科学省が作成した「学校給食摂取基準」をもとに、1日に必要な栄養量の約3分の1をとることを目標としています。そのうち、不足しがちな「カルシウム」については、1日に必要な量の半分、とり過ぎの傾向にある「ナトリウム(食塩相当量)」については、1日の目標量の約3分の1未満を目指しています。(厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」2020年版に基づいています。)

## 丹波市の学校給食

丹波市の学校給食は、多様な食材を組み合わせる内容の充実を図っています。中でも特色ある献立を紹介し、毎月配布される、学校給食予定献立表でも紹介するので確認してくださいね！

#### 食育の日献立

19日(食育の日)またはその前後に取り入れた和食の献立  
例) ごはん・牛乳  
みそ汁・鮭の照り焼き  
小松菜のごま和え

#### お誕生日献立

リクエストの多い料理を取り入れた献立  
例) ・カレーライス  
・からあげ  
・ビビンバ  
・フルーツポンチ

#### カムカム献立

かむことを意識して食べる献立(小魚・海藻・切干大根等)  
例) ・焼きししゃも  
・茎わかめサラダ  
・れんこんのきんぴら

#### まめまめ献立

大豆・大豆製品を取り入れた献立  
例) ・ポークビーンズ  
・五目豆  
・節分ごはん  
・丹波黒大豆サラダ

#### こつこつ献立

骨や歯をじょうぶにする献立(カルシウム・ビタミンDが豊富な食材等)  
例) ・ひじきサラダ  
・きびなごフライ  
・ヨーグルト