

食育だより 4月

2024/4/8

板倉中学校

新しい学校、新しい学年で新学期がスタートします。

給食の時間、楽しみだね！給食を食べるとホッとするとね！給食を食べると元気がでるね！などの声が聞こえるような給食運営を目指します。学校と給食室スタッフが一丸となり、板中生の心と体をほかほかにして、学校生活が楽しくなるような安全・安心な給食調理に努めます。

感謝の気持ちを忘れず、食事のマナーを守り、残さず食べて、元気に1年間の学校生活を送りましょう。

板倉中の給食 大解剖!!

みんなが毎日食べる給食は・・・？

ごはんはどこで 炊いているの?!

上越産つきあかりを板中給食室で毎日炊飯しています
混ぜごはんも具材を作って
手作業で混ぜています

和え物も汁物も野菜が たくさん入っている!

日常の食事では不足しがちな
「食物せんい」「ビタミン類」
「ミネラル類」がしっかりと
れるように、野菜・きのこ・海
藻をバランスよく使用して
います

中学生の1日の活動に必要なご飯は、
1食あたり約220gです
しっかり食べよう！

中学生が食べてほしい野菜の量は、
1食あたり約350gです
(緑黄色野菜150g 淡色野菜200g)

味付けは やさしいよ!

かつお節、煮干し、鶏ガラなど
天然素材のだしで素材の味を生か
した味付けをしています
減塩効果の他にも、味覚の成長を
助け、好き嫌いの防止の
役割もあります

【なぜ、減塩?】

給食の1食あたりの塩分量の基
準は、**2.5g**です。

食塩の取り過ぎは、高血圧など
生活習慣病の原因となります。子
どもの頃から濃い味付けに慣れて
しまうと、食塩の取り過ぎが日常
化する可能性があります。

【味覚は重要!】

味覚の基本は、甘味・塩味・酸味・
苦味・うま味の5種類です。

子どもの頃から濃い味付けや化学
調味料の味に慣れてしまうと、5種
類の味がうまく識別できず、何を食
べても味がしない…おいしくない…
となって、食事が楽しめなくなっ
てしまいます

みんなで同じ給食を食べることに意味がある!

同じ時間に同じ献立を食べることで、学級や学校全体の連帯感が生まれます。給食の話題は、生徒も先生も関係なく、板中共通の話題です。新たな出会いの季節のコミュニケーションのきっかけにしてみるのも良いですね。

大勢で食事をするすることで、会食のマナー、食べ方、配膳の仕方などを実際の食事の場面で振り返ったり学んだりすることができます。