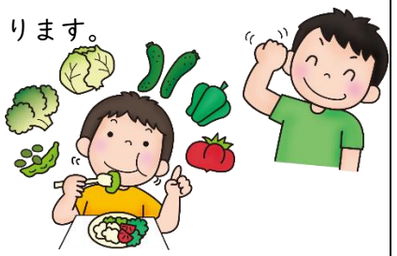
食育だより 4月号

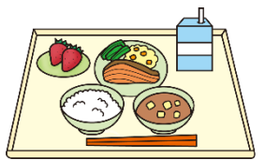
令和7年4月
苅田町立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ち溢れた新年度がはじまりました。みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、給食センターから安心安全な給食をお届けし、応援していきたいと思います。

学校給食の役割

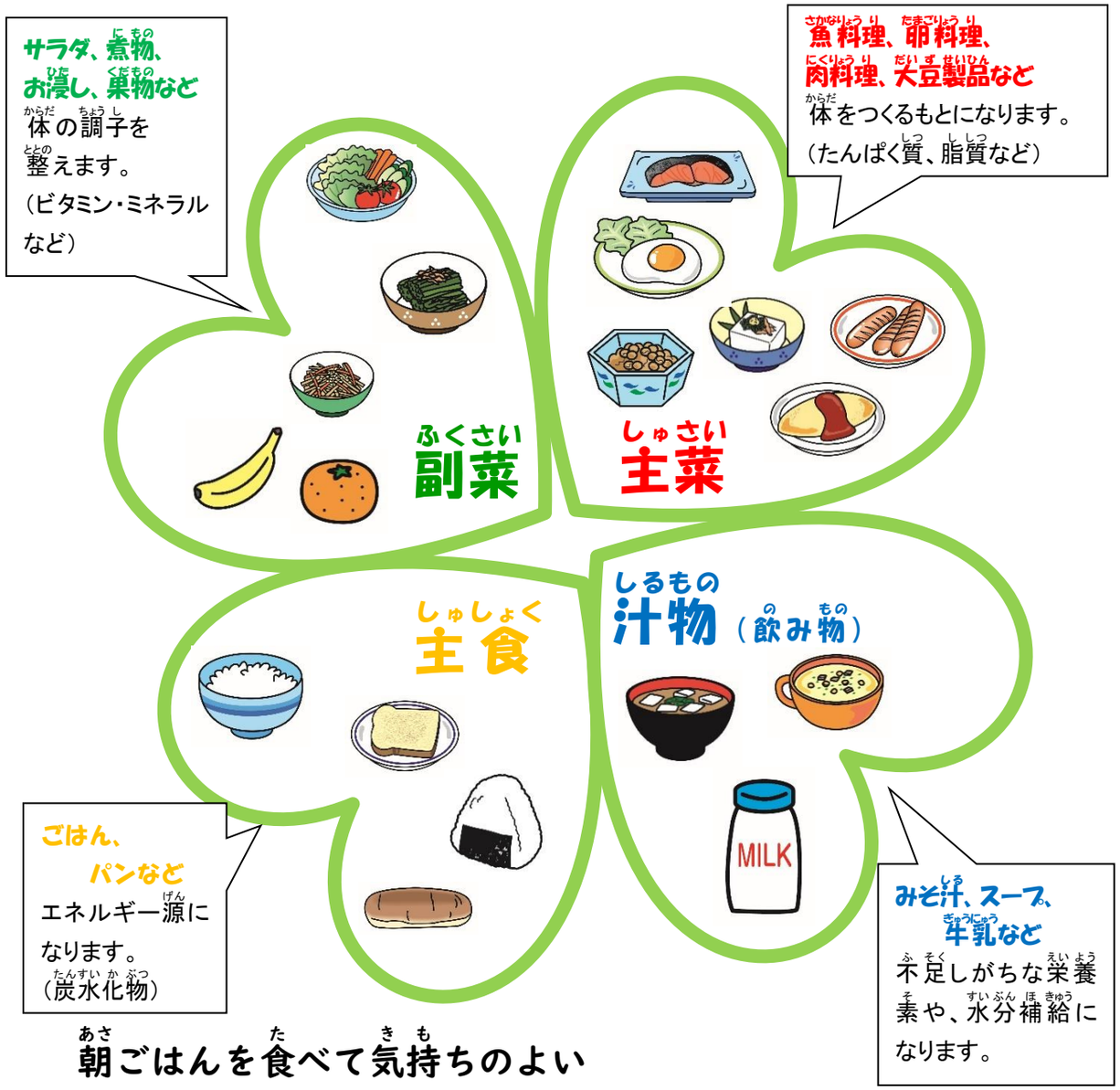
栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。 	給食の時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。 	給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

学校給食ではこんなことに気を付けています

食材	献立	栄養	調理・衛生
地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。 	和食・洋食・中華など、いろいろな料理の献立が登場するように心がけています。 	文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。 	野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

朝ごはんを食べて登校しよう！

寝ている間も体はエネルギーを使います。特にエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。下のような4枚(主食・主菜・副菜・汁物)の葉を全部そろえると、栄養的なバランスのとれた朝食になります。しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



朝ごはんを食べて気持ちのよい1日のスタートをきりましょう！！