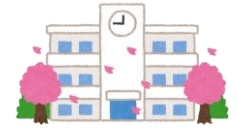




4月給食だより



宇美町教育委員会

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度がはじまりました。それぞれの希望に胸を膨らませ、新たなステージに進まれたと思います。今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるため、安全・安心で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供してまいります。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

中学校給食の特徴



基本は、ご飯容器(黒)・温容器(赤)・冷容器(緑)・マグの食器のうち、3つを使って提供いたします。

1. 学校給食法に基づいて実施しています。

2. 給食の内容(献立)

①牛乳・・・毎回1本つきます(200ml紙パック入り)

◇成長期に大切なカルシウム・たんぱく質を多く含みます。

牛乳1本で、中学生が1日に必要なカルシウムのおよそ1/4量に相当します。

※牛乳は給食を頼んでいない生徒にも提供します。

②主食・・・ご飯・パン

◇基本はご飯です。月に3回程度パンを提供します。

◇お米は基本的に粕屋産の夢つくしや元気つくしを使用しています。

◇ご飯には丸麦が入っています。麦は消化もよく、ビタミンや食物繊維も豊富です。

③副食・・・おかず、汁物、フルーツ、デザートなど

◇和食を中心に、洋風・中華風など様々な給食を提供しています。

◇海藻・豆・野菜類をたくさん使用しています。

◇毎月、各地の郷土料理や世界の料理を取り入れています。

朝食を食べて毎日を元気に過ごそう！

《 朝食の効果 》

- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が働き、排便しやすくなる
- 生活リズムが整う

朝食を食べた方がよいのはわかりつつ、作ったり、食べる時間がないという方は、まずはおにぎり一個からはじめてみましょう。次は、具沢山味噌汁などを追加して、さらに、主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へと、朝食のステップアップをしていきましょう。

☆まずは簡単な朝食から挑戦してみましょう☆



朝食抜き

主食

主食+副菜

主食+主菜+副菜