

今月の食育目標：学校給食を知ろう

給食だより

学校給食を

～食べながら、学んでいきましょう～

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度の給食も、調理場職員一同、心を込めてつくります。みなさんは、給食をおいしく食べながら、望ましい食事のとり方や地域の食文化など、さまざまなことを学んでいきましょう。



ひろのしょうがっこう 給食を紹介しま～す！

主菜 (肉・魚・卵などのおかず)

揚げ物や焼き物、蒸し物など調理方法に変化をつけ、できるだけ手作りするようになっています。



牛乳 (200ml)

カルシウムやたんぱく質を補給します。



副菜・汁もの

野菜や海そう、豆など、家庭で不足しがちな食品を、食べやすいように、工夫して出します。広野町の季節の野菜を積極的に取り入れ、ふるさとのことを学び、郷土愛を持てる献立づくりに努めています。



↑↓デザートの日もあります。

★放射性物質検査の結果はひろのまち広野町のホームページで見ることができます。

(<https://www.town.hirono.fukushima.jp/>)

主食



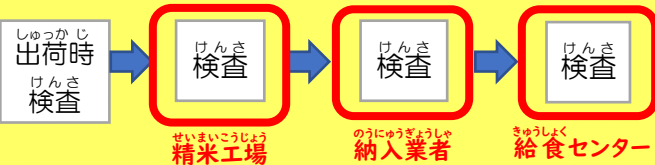
ごはんとパンが出ます。米は、広野町産の特産品「特別栽培米」(農薬を減らし、手間をかけて育てた米)を使っています。給食の米は、何回も放射性物質検査を行い、安全を確認します。



組み合わせも覚えてね！



献立の基本の組み合わせを覚えてもらえるように、「主食+主菜+副菜+汁物」を意識した献立にしています。



ふくしまっ子食育指針の目標をふまえ、

学校での食育を推進しています。

本県の学校における食育の3つの目標

食べる力

感謝の心

郷土愛

福島県の小・中学校では、「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」を育むことを目標に、給食を中心として様々な食育活動を行います。

食べる力

食品を選択する能力や、望ましい食習慣を身につけよう

給食は、みなさんの身長・体重等に合った栄養を計算し、献立を考えています。

すきらいせず食べて、食品の栄養や組み合わせ方、望ましい食事の量などを覚えましょう。

【広野小学校】 R6.1学期

(中学年 児童1食あたり)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物せんい (g)
610	19.8~30.5	13.5~20.3	2.2±10%	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

おかずを全て配りきった量が、1食分の必要量です。



★学期ごとに、ごはんやおかずの量を調整しています。

★カルシウムや鉄分など、普段の食事でも不足しやすい栄養素は給食で多く摂れるようにしています。

感謝の心

食に関わる人や自然の恵みに感謝しよう

★野菜を育てたり、食べたりすることを通して、広野町の自然に感謝しましょう。

★相手に伝わるように、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



ひろのまちさん 広野町産の野菜

郷土愛

ふるさとひろのの食文化を受けよう

★広野町や福島県の郷土食を覚えましょう。

★地産地消のよさや大切さを知りましょう。



ひろのミカン給食

毎月19日(食育の日)に、広野町の食材をたっぷり使った給食が登場します。



おうちの方へ

4月から給食当番の白衣が新しくなります

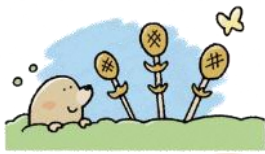
今年度、抗菌・抗ウイルス、しわになりにくい白衣を新たに購入しました。お子さんが給食当番の時は、週末に洗濯をお願いします。(ボタンが取れそうなときは、ボタンつけをお願いします。)

またお子さんが1時間目から元気に活動できるよう、朝ごはんを食べてから登校させてください。

ご協力をお願いします。

(朝ごはらは、免疫力の向上や熱中症の予防や、学力にも関係しています。)





給食だより

学校給食を ~食べながら、学んでいきましょう~

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度の給食も、調理場職員一同、心を込めてつくります。みなさんは、給食をおいしく食べながら、望ましい食事のとり方や地域の食文化など、さまざまなことを学んでいきましょう。また、中学生は心も身体も成長期です。しっかり食べて、丈夫な身体を作っていきましょう。



広野中学校の給食を紹介しま〜す！

主菜(肉・魚・卵などのおかず)

揚げ物や焼き物、蒸し物など調理方法に変化をつけ、できるだけ手作りするようになっています。



牛乳(200ml)

カルシウムやたんぱく質を補給します。



副菜・汁もの

野菜や海そう、豆など、家庭で不足しがちな食品を、食べやすいように、工夫して出します。

広野町の季節の野菜を積極的に取り入れ、ふるさとのことを学び、郷土愛を持てる献立づくりに努めています。

★放射性物質検査の結果は広野町のホームページで見ることができます。
(<https://www.town.hirono.fukushima.jp/>)



デザートや飲み物もいろいろあります。



主食



ごはんとパンが出ます。米は、広野町産の特産品「特別栽培米」(農薬を減らし、手間をかけて育てた米)を使っています。給食の米は、何回も放射性物質検査を行い、安全を確認します。



組み合わせも覚えてね！



献立の基本の組み合わせを覚えてもらえるように、「**主食+主菜+副菜+汁物**」を意識した献立にしています。

出荷時
検査

検査

検査

検査

精米工場

納入業者

給食センター

ふくしまっ子食育指針の目標をふまえ、
学校での食育を推進しています。



福島県の小・中学校では、「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」を育むことを目標に、給食を中心として様々な食育活動を行います。

食べる力

食品を選択する能力や、望ましい食習慣を身につけよう

給食は、みなさんの身長・体重等に合った栄養を計算し、献立を考えています。すききらいせずに食べて、食品の栄養や組み合わせ方、望ましい食事の量など、食の自己管理能力を身につけましょう。

【広野中学校】 R6.1学期

(中学年 児童1食あたり)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物せんい (g)
850	27.6~42.5	18.9~28.3	2.75 \pm 10%	450	120	4	300	0.5	0.6	35	7

おかずを全て配りきった量が、1食分の必要量です。

★カルシウムや鉄分など、普段の食事では不足しやすい栄養素は給食で多く摂れるようにしています。

★運動量を考慮して、エネルギー量を計算しています。



感謝の心

食に関わる人や自然の恵みに感謝しよう

- ★地域の産業や生産者について学び、広野町の自然に感謝しましょう。
- ★相手に伝わるように食事のあいさつをする、食器をていねいに扱うなど、感謝の気持ちを行動に表しましょう。



広野町産の野菜

郷土愛

ふるさと“ひろの”の食文化を愛つごう

- ★広野町や福島県の郷土食を覚えましょう。
- ★地産地消のよさや大切さを知りましょう。
- ★広野町の「食」を食べて伝えていきましょう。



ひろのミカン給食

毎月19日(食育の日)に、広野町の食材をたっぷり使った給食が登場します。



おうちの方へ

マスク・エプロン・三角巾の持参をお願いします

お子さんが給食当番の時には、マスク・エプロン・三角巾(バンダナ)を持参させてください。**マスクを忘れてしまう生徒が多いので、通学鞆に予備のマスクを入れていただけると助かります。**

また、お子さんが1時間目から元気に活動できるように、**朝ごはんを食べてから登校**させてください。ご協力をお願いします。

(朝ごはんは、免疫力の向上や熱中症の予防や、学力にも関係しています。)

