

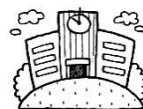
4月給食たより



令和2年4月
立山町学校給食センター



花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。
学校給食では次のような点に配慮しながら献立をつくり、成長期にある子供たちに
望ましい食習慣を身に付けさせていきたいと思います。



学校給食の役割

1 いろいろな食品 の 幅広い使用を

- ・旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。
- ・給食には、いろいろな食品を食すチャンスがあります。
- ・必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた食事内容に配慮し、生きた教材になるようにしています。



2 安全でおいしい 手作給食を

- ・良質で安全な食品を選定して使用しています。
- ・昆布やかつお等でだしをとり、自然の味を生かしています。
- ・食中毒防止に配慮した献立づくりをしています。

3 かみごたえ のある料理を

- ・よくかんで食べる習慣が身に付くように、豆や小魚等、かみごたえのある料理を取り入れています。



4 食文化 の継承を

- ・日本に昔から伝わる素朴な料理や行事食等を取り入れています。
(きんぴらごぼう、赤飯等)
- ・立山町の地場産物を多く使っています。



5 生活習慣病予防 に配慮を

- ・脂肪、塩分、動物性たんぱく質をとり過ぎないようにしています。
- ・できるだけ魚料理を取り入れています。



給食でどれくらい栄養をとることができるの？

1日に必要な栄養量の約33%をとることができるようになっています。成長期に必要なカルシウムは約50%、ビタミンA、ビタミンB1・ビタミンB2等不足しがちな栄養素は約40%ととることができるようになっています。

給食センターで作っている給食は、どれくらい？

立山町内の小学校6校と中学校1校の給食を作っています。約2,100人分の給食を作り、各学校へ配送しています。



毎月配付する献立表には、栄養価の他に、献立名と使用材料の主な働きを分けて記入してあります。
ぜひ、献立表に目を通してください。お子さんが給食で何を食べているかを知るとは、家庭の献立と重ならないようにするためでなく、家庭での会話のきっかけにもなります。その中で、食べ物への関心をもつように声をかけたり、少しでも好き嫌いをなくすように励ましたりしていただければと思います。