

# 食育&給食だより



(お家の人と一緒に読んでね)



新年度が始まりました。楽しい学校生活を送るためには、健康第一です。特に環境が変わる4月は疲れがたまりやすいときです。早寝早起きを心掛け、朝御飯をしっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 楽しい給食が始まります！！

こんだてないよう

### 献立内容について



苦手な物も、友達と一緒に食べられるようになるよ！  
一口チャレンジ！してみよう

#### ●主食

成長段階に合わせ、学部により、1人当たりの量が異なります。

#### ○ごはん(週4回実施)

宮城県産の麦御飯や変わり御飯も組み合わせながら実施しています。

#### ○パン(週1回)

食パンや米粉パンなど様々な種類のパンを提供しています。県内統一の規格の学校給食パンを購入しています。

#### ○めん(月1~2回)

うどんや焼きそばなどを実施しています。



#### ●デザート

献立のバランスを考慮して組み合わせています。果物やカップヨーグルトなどが付きます。

#### ●牛乳

給食実施日に毎日付きます。成長期に欠かせない、たんぱく質やカルシウムを効率よく、摂取することができます

#### ●主菜(肉・魚・卵を使ったおかず)

#### ●副菜(野菜・きのこ・海藻を使ったおかず)

煮物、焼き物、揚げ物など様々な調理法で旬の食材や行事食や郷土食を取り入れています。

#### ●汁物

野菜や芋類、豆類などいろいろな材料を使用しています。

学校給食では、1日に必要とされる栄養量の33~40%を摂れるようにしています。家庭では不足しがちなカルシウムは50%、取り過ぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。調理時には塩分計で測定し、調整しています。汁物はかつお節でだしを取り、少ない塩分でもうま味が感じられるようにしています。また、本校では体格や運動量を考慮してエネルギー量は10%減とし、主食の量を10g減らしています。

## 「今日の給食どうだった？」



毎日の給食を、ぜひおうちで話題にしてください。「はじめて食べるものが出た！」「いまいちだった…」などいろいろな感想が出てくると思います。「今日の給食楽しみ！」「おいしい給食だったよ！」と毎日の会話が弾むような給食作りに努めます。

《献立表・おたよりを御活用ください》

《ハンカチやエプロンの衛生に御協力を》



ぜひ毎日の献立を御家庭でも御確認ください。見やすい場所に貼っておいていただくと、いいですね。苦手な食べ物が食べられるよう支援していただけたら幸いです。



手を拭くための清潔なハンカチやおしぼり等を御用意ください。高等部は給食当番も行いますので、エプロンやバンダナも洗濯をして、衛生的に保っていただくようお願いいたします。