

食育&給食だより



(おうちのひととよんでね)

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級
おめでとございます

しんねんど はじ
新年度が始まりました。
たの がっこうせいかつ おく けんこうだいいち とく かんきょう か がつ
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
つか とき はやね はやお こころが あさごはん た
疲れがたまりやすい時です。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。

たの きゅうしょく はじ
楽しい給食が始まります！



にがて ともだち いっしょ
苦手なものも、友達と一緒に
食べられるようになるよ！
ひとくち チャレンジ！

こんだてないよう
献立内容について



●**主食**
成長段階に合わせ、学部・学年により、一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「ひとめぼれ」を使用しています。麦ごはんや変わりごはん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用パンを購入しています。
○めん(月1~2回)
ラーメンや焼きそば、スパゲティ、うどんなどを実施しています。



●**果物・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。

●**牛乳(200mL)**
給食実施日には毎日つきます。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、郷土料理なども取り入れています。小学部と中学部・高等部で量が異なります。

●**汁物**
野菜やいも類、豆類などいろいろな材料を使用しています。

がっこう きゅうしょく にち ひつよう えいようりょう
学校給食では、1日に必要とされる栄養量の33~40%がと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とり、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？」



まいにち きゅうしょく わだい
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おもいます。「今日の給食 たのしみ!」「おいしい給食だったよ!」と毎日の会話がはずむような給食づくりに努めます。

こんだてひょう かつよう
《献立表・おたよりをご活用ください》

えいせい ごきょうりょく
《ハンカチやエプロンの衛生に御協力を》



まいにち こんだて かにい ごかくにん
ぜひ毎日の献立をご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ましたら幸いです。



手を拭くための清潔なハンカチやおしぼり等ご用意ください。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きましょう。



いじろ。



ねが
七願ハルオ