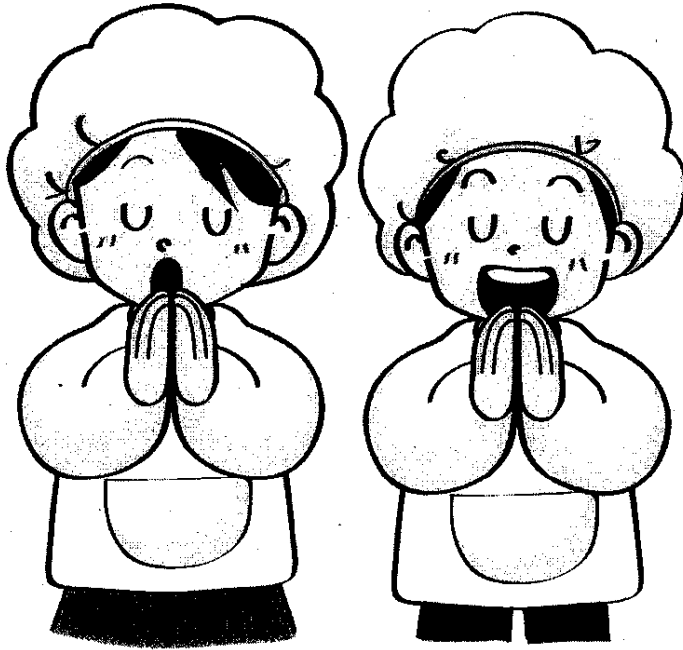


元気いっぱい学校給食

いただきます！



宜野湾市立学校給食センター



学校給食

◎なぜ学校給食があるのでしょうか

学校給食は教育の一環として児童・生徒の心身の健全な育成を目的としています。ただお昼の食事をするというだけでなく、偏食を直し食事作法や栄養知識を身につけ、更にみんなと一緒に食事をすることによって豊かで明るい社交性を身につける大切なものです。

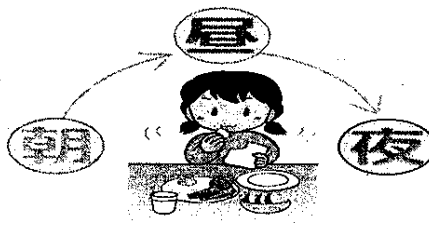
学校給食の目標

学校給食の目標が平成21年度から4つから7つに変わりました。

学校給食法の制定時(昭和29年)からすでに50年が経過し、児童生徒を取り巻く食生活が大きく変化しています。こうした時代の変化に対応するため、学校給食の目標が見直されました。



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



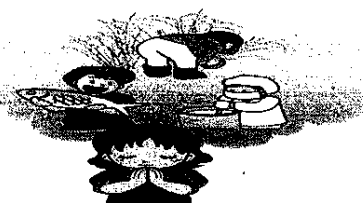
②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



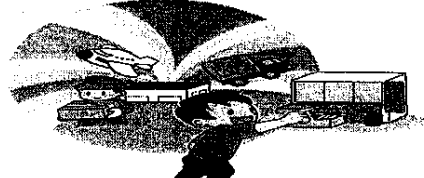
④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食摂取基準について

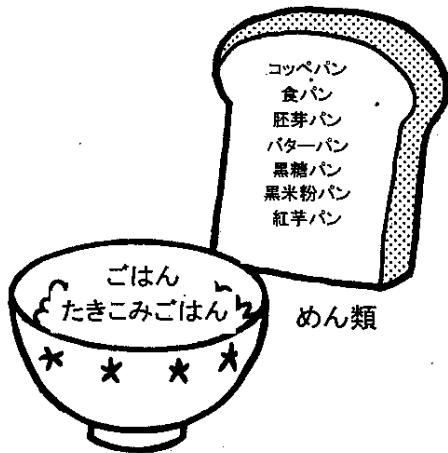
日本人の食事摂取基準をもとに1人1回当たりの学校給食摂取基準が決められています。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	エネルギー	たんぱく質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(食塩相当量)	(mg)	(mg)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
小学生 (8~9歳) 学校給食 摂取基準	650	27	18	2未満	350	3	200	0.4	0.4	20	5以上
1日の食事摂取基準に対 する学校給食の割合(%)	33	33	—	33	50	40	40	40	40	33	—

学校給食の内容について

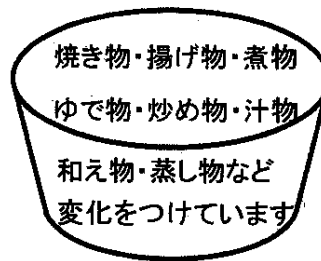
主食



牛乳

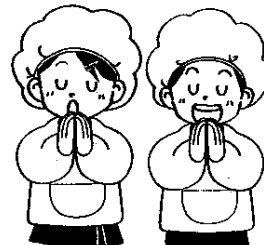


おかず



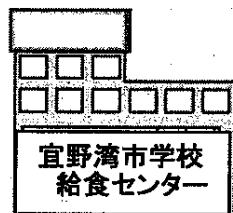
献立・調理の工夫

- 子どもたちの成長発育、健康保持に必要な栄養量を満たし、特に家庭で不足しがちな食品を取り入れた内容のものにしています。
- 味付けはうす味にし、かつお節、煮干、豚骨、チキンガラ、だし昆布等でだしを取っています。炒め物も肉や野菜から出てくる自然の味を大切にしています。
- 新鮮で良質、安価な季節の食品を取り入れるように努力しています。
- 「地産地消」を心がけています。
- 一食あたりの給食費に見合う献立を作成しています。
- 安全、安心な食品を衛生に気をつけて調理しています。
- 業者から納品される材料が品質、数量、包装状態、産地、製造年月日等、選定した商品と違っていないか確認します。

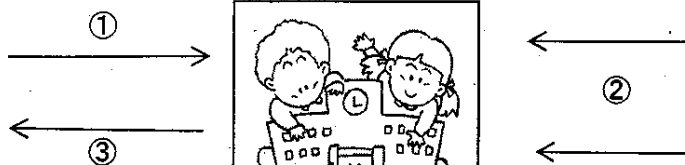
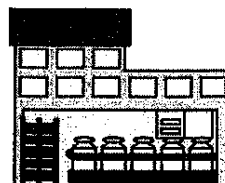
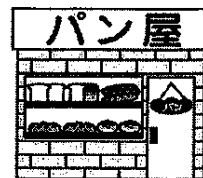
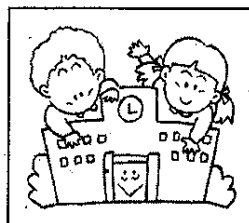


《給食センターの仕組みについて》

給食センター



学校



- ①給食センターでは、おかずを調理して運搬車で学校へ配送しています。
- ②ごはん、パン、牛乳は、各パン工場、牛乳工場から直接学校へ運ばれていきます。
- ③食べ終わった食器、食缶はセンターで回収し、洗浄・消毒して衛生的に保管されます。

宜野湾市内学校給食施設

★宜野湾学校給食センター（4校）
宜野湾市志真志3-16-1
TEL 898-4541

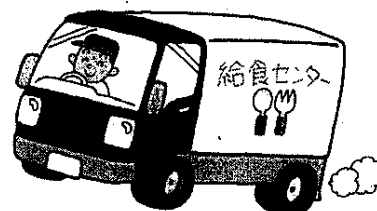
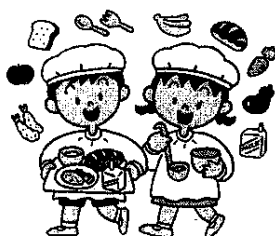
・宜野湾小学校
・志真志小学校
・長田小学校
・宜野湾中学校

★はごろも学校給食センター(8校)
宜野湾市大山6-30-1
TEL 897-8560

・普天間小学校
・普天間第二小学校
・嘉数小学校
・大謝名小学校
・はごろも小学校
・普天間中学校
・嘉数中学校
・真志喜中学校

★大山学校給食センター（1校）
宜野湾市大山5-16-1
TEL 897-3477

・大山小学校



ご家庭へのお願い

学校給食は集団の一員としての食事、家族の食事とは少し違った雰囲気です。
楽しい給食時間がもてるよう、ご協力をお願いいたします。

今日の給食何かな？

★給食の献立や、食べた時の様子などを話し合ったりして、給食に関心をもてるようお願いします。

★毎日の献立に目を通し、朝食や夕食と重ならないようにしましょう。



食べ物を大切にする 心を育てましょう

★食べ物はたくさんの人の手を通して作られます。

感謝の気持ちを持つように、家庭のほうでもお話をあげてください。

★好き嫌いしないように、家庭での調理の工夫も大切です。



食べることに集中 できるように

★給食は一定の時間が決められています。家庭でも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりせず、食べることに集中できるような雰囲気、心を心がけて下さい。



お手伝いを必ず

★給食では児童全員が順番で当番になります。食事の準備・後片付けができるように、家庭でもお手伝いをさせるようにしましょう。



食事のマナーは 身につけていますか

- ★食事の前に手洗いをする。
- ★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ★正しい姿勢で食べる。
- ★箸やスプーンを正しく使う。
- ★食べ物を口に入れたまま話をしない。
- ★食事中にふさわしくない話はしないように気をつける。
- ★食事中は立ち歩かないようにする。



学校での給食時間は

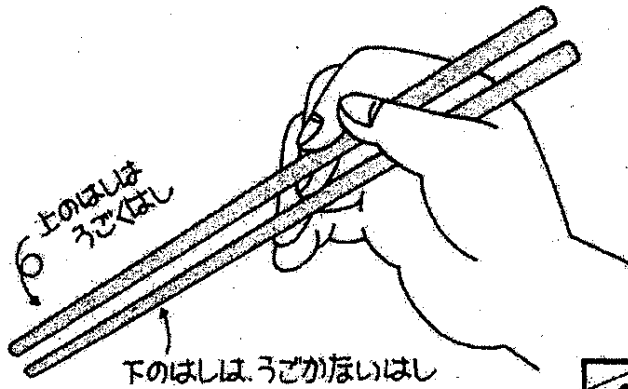
★40～55分程度です。それは準備、後片付けの時間も含まれていますので、食べる時間は、およそ20分くらいです。

ひとりでできますか

- ★みかんやオレンジの皮をむくことができる。
- ★ゆで卵の殻をむくことができる。
- ★ひもを結んだり、紙を折りたたむことができる。
- ★ジャムなどの小袋を開けることができる。

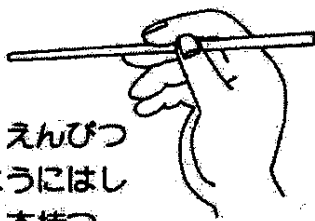


正しく使っていますか？

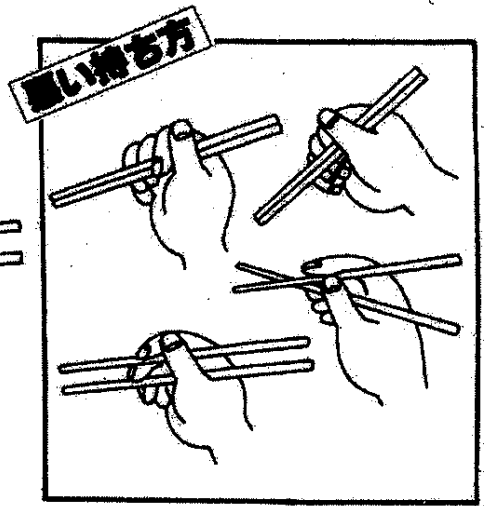
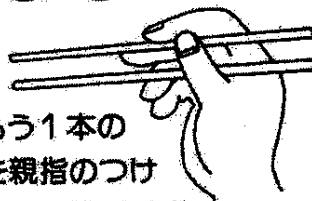


練習しましょう！

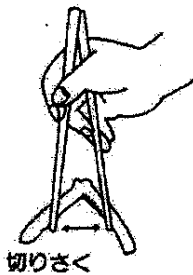
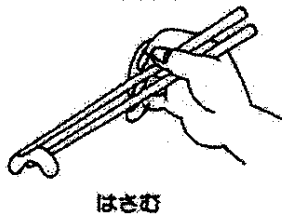
① えんぴつ
のようにはし
を1本持つ。



② もう1本の
はしを親指のつけ
ねと薬指の先ではさ
むように持つ。



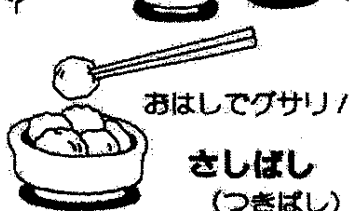
はしの機能(はたらき)



こんな使い方していませんか？



おはしをペロペロ



どれもよくない使い方です。
毎日使うはし。
ちよつと気をつけて、
じょうずに使いこなそう！

朝ごはんサ～



うちの朝ごはんのスタイルはどれ？

ステップ 1

朝ごはんは食べてないの

食べる習慣のない人は、パン、おにぎりなど、とにかく何か食べようヨ!!

ステップ 2

あんぱんとジュースを食べてるよ

ジュースは果汁100%に、野菜のたっぷり入ったみそ汁はかなりバランスがよくなるヨ。

ステップ 3

ごはんとおにぎりを食べてるよ

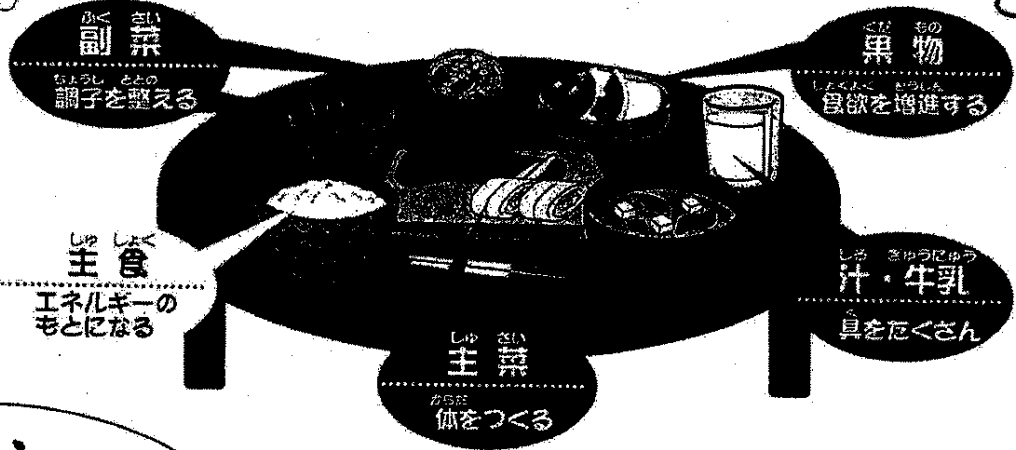
サラダやおひたし、果物をつけてみるとさらに体がいいネ!!

ステップ 4

朝ごはんをしっかり食べてるよ

やったね! さらに牛乳などの乳製品でカルシウムを、果物でビタミンCをとると理想的な朝ごはんになるヨ!!

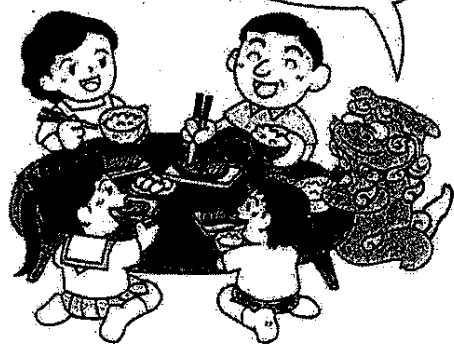
食べたいな～こんな朝ごはん



朝ごはんサ～

朝ごはん作りのヒント

朝食もかけおに、栄養のバランスをとみましょう。メニューが決まったら、このように考えてみてはいかがでしょうか



主食を決めよう

ごはん
スタミナ源

主菜を決めよう

たんぱく質
やう気源

野菜・果物を加えよう

ビタミンC
ちようし源

汁もの・飲みもの

カルシウム