

学校給食センターだより



平成25年 4月 8日
白河市学校給食センター

ご入学おめでとうございます



ご入学・ご進級おめでとうございます。食べることは、生きるための基本です。学校給食では、心と体の健やかな成長のために「食育」の大切さを伝え、実践力を身に付けていきます。いろんな給食を楽しんで食べて、じょうぶな体をつくりましょう。

献立表をご覧ください

献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
ごはん ふりかけ 牛乳 さばの照り焼き 野菜炒め 豚汁	まさば ウィンナー 豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	ごはん じゃがいも 板こんにやく 油	にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619・790 Kcal 27・33.2 g 202・23.8 g 2.8・3.6 g

その日の献立に使われている食品を、
体の中でのほたらきから3つに
分けて記入しています。

あかの食品

体をつくるもの

みどりの食品

体の調子を整えるものになるもの

きいろの食品

エネルギーになるもの



一人1食あたりの栄養価を
示しています。

数値の左が小学校

右が中学校です。

主食は曜日で異なります。

ご飯は月・水・金

パンは火、メンは木

牛乳は毎日です。



学校給食の役割をご理解ください

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p>
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>毎日の給食を通して学んでいます。</p> 