

# 食育だより

毎月19日は食育の日です！

## 4月号

天城町立学校給食センター

令和8年4月17日発行



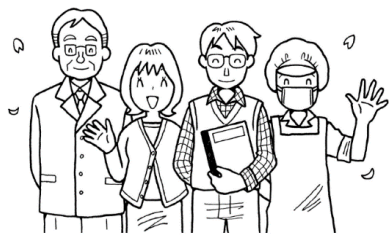
### 新年度が始まりました！



希望に満ちた春、キラキラの1年生を迎えた新年度が始まり、約2週間が経とうとしています。新しい学年で、勉強や運動をがんばろう！と気持ちを新たにしているのではないのでしょうか。

何をするにもまず健康でいることが一番。よく体を動かし、1日3回の食事をしっかりと食べ、夜更かしをせずに睡眠を十分にとって、健康な体をつくっていきましょう。そして、これから1年間の学校給食を通して、いろいろな食材に出会い、たくさんの食体験をしてほしいと思います。

今年度も毎月19日の食育の日に、この「食育だより」をお届けします。給食のことや食に関する情報をお届けしますので、ぜひ読んでみてくださいね。



### ♪よろしくお祈いします♪

みんなの食べる給食を、10人の調理のプロが作ります。安全・安心で、みんなに「おいしい！」と思ってもらえる給食を、明るく、楽しみながら毎日心をこめて作りますので、食缶を空っぽにして返してもらえたらとっても嬉しいです♪

## 天城町公式LINEで学校給食の紹介をしています！

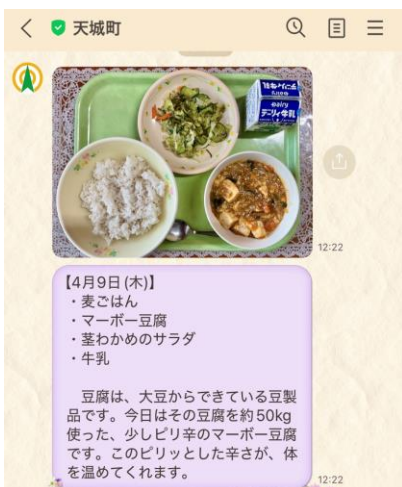
### ★登録の仕方★

- ① 右のQRコードを読み込む
- ② 「トーク」をタップする
- ③ 「LINE」を開く
- ④ 「受信設定」をタップする
- ⑤ 「欲しい情報」から一番下の「給食献立」を選ぶ
- ⑥ 送信する



毎日の給食の写真と献立の紹介をしています。

登録よろしくお祈いします♪



## 家庭とつながる学校給食

食育は学校だけでなく家庭で行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただけますようお願いいたします。

### 今日の給食について話そう

献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。

献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽に尋ねてください。

### ご家庭での食卓では…

食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを想って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。

子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

### 食べることに集中できる時間を

給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

### お手伝いは積極的に

給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

### 学校給食の栄養 2021.4月改定

	小学校			中学校
	低学年	中学年	高学年	
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%			
脂質(%)	摂取エネルギー全体の20~30%			
カルシウム(mg)	290	350	360	450
鉄分(mg)	2	3	3.5	4.5
塩分相当量(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満

※この他にも、ビタミン類・食物繊維などにも基準があります。

給食の量を多く感じるかもしれませんが、これらの栄養価を満たすためにはそれだけの量が必要なのです。また、栄養素以外にも、家庭で不足しがちな食材(豆類・海藻類・魚類など)は、給食で積極的に取り入れるようにしています。

おいしく食べて元気に！