

給食だより 10月

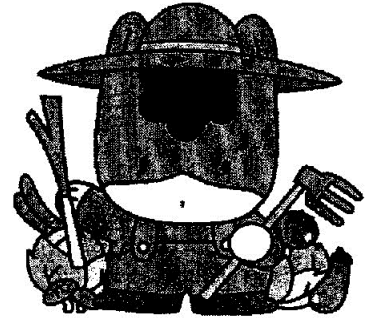
太田市立城東中学校

10月24日は学校給食ぐんまの日

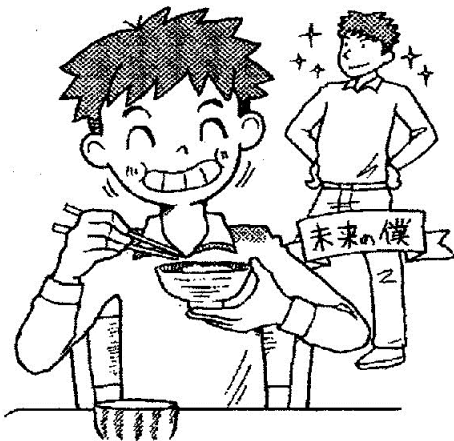
10月24日(水)は「学校給食ぐんまの日」です。

群馬県や地域でたくさん作られている農産物を学校給食に使うことで、ふるさと群馬の良さを再確認し、農業への関心を高めることをねらいとして制定されました。

給食では、「学校給食ぐんまの日」にちなんで群馬県でとれた農産物をたくさん使用した献立にしました。みなさんが給食を通して、自分たちの住んでいる地域に関心をもち、そのすばらしさを再発見してもらえると嬉しいです。



健康な体をつくる食事の仕方



■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



お知らせ



文部科学省より「学校給食実施基準」の一部改正が行われました。

家庭における食生活の変化をふまえ、文部科学省は、学校給食の栄養素ごとの摂取量を定めた「学校給食実施基準」を改正し、エネルギーやタンパク質、脂質、ナトリウム(食塩相当量)、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンC、食物繊維、亜鉛などの基準値を変更しました。改正後の基準値は、献立表に記載してありますので、ご確認ください。また、食事内容の充実をはかる必要性から、多様な食品を適切に組み合わせた献立の作成に配慮する規定も追加されました。

今後も「学校給食実施基準」を充たし、子どもたちの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスの良いおいしい給食の提供ができるように努めていきたいと思えます。