

和木町立学校給食センター  
栄養教諭 河口 静佳



4月の給食予定

9日(木) 中学校給食開始  
10日(金) 小学校給食開始  
こども園1号児給食開始  
14日(火) 小学1年生給食開始  
16日(木) お弁当の日



学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(『学校給食法』第2条より)

<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>栄養</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増い、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 食生活が食に関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、努力を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>6 わ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、正しい理解を導くこと。</p>		



お願い

<p>1 お休みしたときの給食や、食べ残したものは、衛生面から家に持ち帰ることができませんのでご了承ください。</p>	<p>2 清潔なナフキン・ハンカチ・おはし・はしはご給食袋に入れ、毎日持たせてください。</p> <p>朝食はきちんと食べるようにご配慮ください。</p>
<p>3 好き嫌いは一度になくすることは困難です。少しずつでも食べさせるように、ご家庭でもご協力ください。学校でも声をかけていきます。</p>	<p>4 配られる献立表に目を通し、今日は何を食べたか聞いてください。食べ物に別心を持たせると同時に、食べられなかったものが何だったのかを聞き、そのものがからだにとって大切であることを話してあげてください。</p>

\*和木町立学校給食センターについて

食数 約900食(こども園・和木小学校・和木中学校に配送)  
所長1名(教育委員会局長補佐が兼務) 事務1名  
調理員13名(交代で勤務) 運転手1名 栄養教諭1名(和木中に所属)  
内容について 月・水・金が米飯給食(米は岩国産の米を給食センターで炊飯)  
火・木がパン給食(山口県産の小麦と米粉を使ったパンをモーコ製パンが納入)

- ・献立は栄養教諭が和木町独自のものを作成し、こども園、小学校、中学校ごとに調理しています。
- ・衛生管理に十分配慮し、安全で栄養バランスのとれた、おいしい給食を作ります。
- ・旬の食べ物や行事食、山口県産の食材を使った献立を取り入れるようにしています。

《給食のアレルギー対応について》

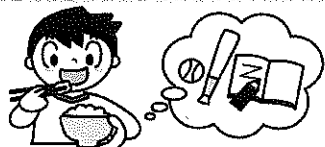
和木町給食センターでは、食物アレルギーについて、除去食・代替食等の対応はしておりませんが、牛乳アレルギーについては、飲用牛乳の代替として、豆乳を提供しております。また、乳卵不使用のパンを提供できますので、ご希望される方は、診断書又は検査結果をご提出の上、学校に申し出てくださいませよう、お願いいたします。また、給食の料理の詳細なアレルギーが分かる献立表を各校にお届けしておりますので、必要な方は見ていただき、アレルギー対応の参考にしていただければと思います。その他、何かご不明な点、ご心配な点がございましたら、給食センター(TEL53-3716 担当 河口)まで、ご連絡ください。

給食センターのメンバー紹介

《所長》 児玉 《事務》 園廣  
《運転手》 磯永  
《調理員》  
灰岡 秋山 寺戸 桑田 高倉  
金泥 粟田 山本 富田 杉田  
北村 吉田 福岡  
《栄養教諭》 河口 静佳  
どうぞよろしくお願いいたします

安全でおいしい給食を作ります!

朝ごはん食べていますか?



朝ごはんをしっかり食べていますか?朝ごはんには、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる

寝前にお菓子を食べたり、夜ふかししたりしない

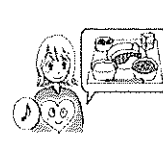
朝起きたら日の光を浴びる

日中は元気に体を動かす

体と心と食べ物と...

体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。食べ物や食べ方を見直してみることで、心や体が元気になります。新しい環境に戸惑う新学期、ぜひ健やかに楽しく過ごしましょう。食べ物のたはらきについてです。

- ①体をつくり、修復する!
- ②体を動かす エネルギーとなる!
- ③心を強くし、安定させる!



体をつくるものになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

体を動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが必要になってきます。

心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるものには、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物(ブドウ糖)です。また脳や神経が正常に働くためにはバランスのとれたビタミンや無機質が必要で、