

# 食育だより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第1号

## 学校給食、その願い!

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分にとってほしい!



健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を給食を通して培ってほしい!



みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい!



自然の恵みをいただくことのできる人であってほしい!



いろいろな人の仕事や思いに感謝し、「ありがとう」の気持ちもてる人であってほしい!



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えてほしい!



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!



献立は、文部科学省から示された「学校給食摂取基準」に基づいて作成されます。1日に必要なエネルギーと主要栄養素のおよそ3分の1がカバーできるようになっていますが、カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに、逆にとりすぎている食塩はかなり少なめになっています。使用する食品についてもさまざまな材料を適切に組み合わせながら内容の充実にも努めています。

毎日、みなさんに残さず食べてもらうことで、私たちが献立に込めた思いや願いがすべて叶うことになります。苦手なものや、初めて食べる料理が出ることもあるかもしれませんが、でも好奇心をもって、まずはひと口チャレンジしてみてください。きっと新しい発見や、自分の好みの変化に気づくこともあると思います。

