



学校給食は生きた教材です



学校給食の目標



- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

食育って何？

食育とは、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を送る力を育むことです。食べることを通じて、自分の身体のこと、社会や他者との関りなどさまざまなことを知ることができます。

中学生の時期は、部活動で運動量が増えたり、受験勉強で学習時間が増えたりするなど、ライフスタイルや目的によって適切な食事が異なる場合があります。なぜ食べないといけないのか、何をどう食べればいいのか、食べた物は身体でどんな役割を果たしているのか、探求していくととても楽しいですよ。



中学校給食の特徴



< こんな工夫をしています >

- ・学校給食の実施にとって不必要な食品添加物を使用していない食品を使っています。
- ・季節の味を大切に、季節の野菜を豊富に使用しています。
- ・手作り給食・うす味調理を心がけています。

化学調味料は使用せず、だしはけずりぶし・煮干し・昆布でとっています。

カレー・シチューのルウは上新粉とオリーブ油で作っています。

ゼリー風のデザートは、寒天を使った手作りです。

チキンカツ、トンカツ、魚のフライなどは、給食センターで、小麦粉、パン粉をつけて揚げています。

- ・地域の特産物であるいちじくを取り入れます。

川西市のいちじくをいろいろな形にして提供します。

- ・かみかみメニュー

よくかむことは、じょうぶな歯やあごを作り食べ物の消化・吸収を助けたり、脳の働きをよくすると言われています。給食でも、かみごたえのあるごぼうやれんこんなどの野菜を使用しています。

家庭とつながる学校給食

給食について話そう

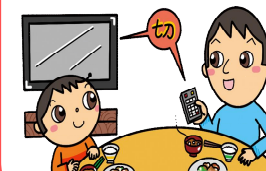
その日の献立や食べた感想をお子さんに聞いてください。

気になったレシピはお気軽に栄養教諭に聞いてください。



食べることに集中しよう

テレビを見ながらの「ながら食べ」を避け、食べることに集中できる雰囲気作りが大切です。



ご家庭の食卓では



食べ物は多くの人の手で食卓に届いています。感謝して食べる大切さを話してあげてください。



大人がおいしそうに食べている姿を見て子どもが苦手な食べ物との向き合い方が変わることもあります。