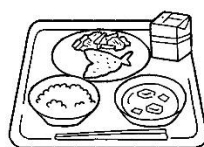


給食だより



新年度が始まり1カ月が過ぎました。新しいクラスにはもう慣れましたか？

5月は季節の変わり目でもあり、緊張がほぐれて疲れが出やすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう！



学校給食、こんなことに気をつけています！.....

学校給食は、国で定められた学校給食の目標と栄養量等の実施基準に基づき献立が作成され提供されています。子どもたちの健康の保持増進はもちろん、教育の一環として食に関する指導の教材としての役割もあります。

栄養バランス 	おいしく魅力ある献立作り 	行事食や郷土料理の伝承
旬の食材や地場産物の活用 	食品の安全性 	衛生的な調理

富谷市学校給食センターの給食目標を紹介します！

給食センターでは、年間指導計画をつくり、各学校において毎月計画的に給食指導が行われるよう工夫しています。今号では、4月～6月の給食目標を紹介します。

	4月	5月	6月
目標	みんなで協力して楽しい給食時間にしましょう。	朝食をしっかりと食べて登校しましょう。	よくかんで食べましょう。(食育月間)
重点	食事の重要性	心身の健康	心身の健康
おもな取組	<ul style="list-style-type: none"> 子どもたちが、健康的な生活を送れるよう給食を提供します。 食品ロス削減を意識した給食づくりをし、残さず食べようとする意識を育みます。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食の役割を知り、毎日食べる意義を考えます。 健康な毎日を送るための生活習慣を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯の衛生と食習慣について考えます。 噛み応えのある食品などを給食に取り入れます。 食生活と農業の関係について考えます(地産地消)。

朝ごはん食べていますか？



眠っているときも脳は活動し続けているので、朝起きたときの体はエネルギー不足の状態です。朝ごはんをしっかりと食べて、午前中に活動する栄養を補いましょう。

つくってみよう！朝食レシピ

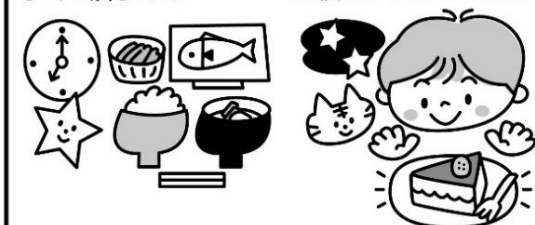
じゃこレタス焼きめし



- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

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
寝る前にお菓子を食べても、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



【旬の食材】アスパラガス

アスパラガスは、今が旬の野菜です。疲労回復やスタミナ増強、免疫力アップに関わる栄養素が含まれています。

旬のアスパラガスを食べ、元気に過ごしましょう！！



5月の給食の「アスパラガスのサラダ」に、富谷市産の新鮮なアスパラガスを使用する予定です！



富谷市では、地域全体で子どもを守り育てていくまちづくりを推進しており、その一環として児童生徒の給食費無償化を実施しています。給食費は全額食材購入費に充てられ、市民のみなさんの大切な税金で賄われています。地域で作られた新鮮な食材も使いながら、栄養バランスと子どもたちへの想いのこもった給食をお届けしてまいります。