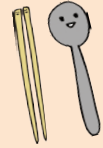




特集



おいしい給食と

橋本市では、学校給食センターで給食を調理して、全市立小・中学校へ届けています。栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるために、地域でとれる新鮮な食材を取り

おおきな笑顔



入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めています。今回は学校給食についてご紹介します。

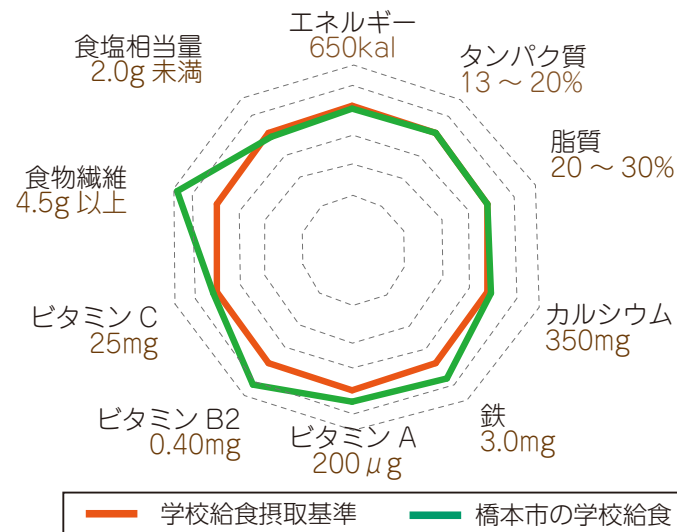
●問い合わせ
学校給食センター
☎39-2338

学校給食摂取基準と橋本市の学校給食

右図の数値は、主な栄養素について、小学校中学年の学校給食摂取基準（1食あたり）を表しています。チャートは、橋本市の学校給食（1カ月平均）を比較しています。

基準では、一日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1にするなど家庭での食事でも不足しがちな栄養素を補えるようにして基準値が定められています。

児童、生徒が生涯にわたって健康に過ごせるように、生きた教材としての給食を提供しています。



学校給食の目標

学校給食法では、学校給食の目標として次の7つを掲げています。

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進
- ②食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う
- ③明るい社交性と協同の精神を養う
- ④自然の恩恵について理解を深め、生命・自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う
- ⑤食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する
- ⑥伝統的な食文化を理解する
- ⑦食料の生産や流通、消費について、正しく理解する



学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

副菜

副菜は、和風のあえ物、洋風のサラダなどさまざま。いろいろな味で提供しています。鉄、カルシウムを多く含む、ちりめんじゃこもよく登場します。

主菜

主菜は、魚や肉をバランスよく取り入れています。焼き物や揚げ物などいろいろな調理法や味付けで提供しています。

主食

主食のご飯は、給食センターで炊いています。栄養価を充足するためにビタミンB1を強化した「強化米」を加えています。

給食の献立紹介



牛乳

牛乳には、多くの栄養が含まれています。牛乳をつけない場合は、タンパク質、カルシウム、ビタミンB2、レチノールが大幅に減ってしまいます。

汁物

汁物はいつも具たくさん。豆類や大豆製品、海藻類、芋類、きのこ類、もちろん野菜もたくさん！ご家庭でも栄養バランスをよくするために、具たくさんの汁物はおすすりです。

バリエーション豊かな献立



恐竜カレー、牛乳、フルーツポンチ



ご飯、牛乳、さわらの竜田揚げ、梅昆布あえ、わかめと豆腐のみそ汁



ご飯、牛乳、シイラの塩だれ焼き、ポテトサラダ、ふわふわどうふのすまし汁



炊き込みチキンライス・牛乳・ミートコロケ、グリーンサラダ、豆乳スープ

栄養管理と献立作成

子どもたちが健康に成長するために国が学校給食摂取基準を定めています。この基準に基づき、橋本市の学校給食センターの管理栄養士が献立を作成しています。

学校給食の献立は、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳の組み合わせを基本としています。食材には、季節の食材や、普段の食事では摂りにくい豆類や海藻類、種実類などを積極的に使用しています。郷土料理や行事食、外国の料理などを取り入れるなど、さまざまな工夫を凝らしながらバラエティーに富んだ献立を実施しています。