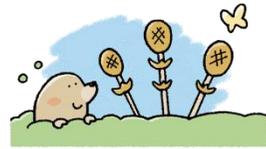


# いただきます



2023年度 4月号 豊能町 中学校給食担当

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

ご入学・ご進級おめでとうございます。中学校給食を担当します、出光(いでみつ)と申します。皆さんの食の安全と健康をサポートしていきます。食育だよりでは、「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



### こんなことに気をつけています 給食献立について

学校給食では次のような点に注意しながら献立を作り、成長期にある皆さんに安全で安心して楽しく給食を食べて望ましい食生活を身につけてほしいと思っています。

#### かみごたえのある食材

- よくかんで食べる習慣が身に付くように、よくかまない食べられない料理を取り入れています。(豆・ごぼうなど)
- ※よくかむことは、あごの発達や歯並びをよくし、肥満防止や虫歯予防に効果があります。さらに脳を刺激し、頭の働きを活性化させます。

#### いろいろな食品の幅広い使用

- 旬の野菜を取り入れるようにしています。
- 子どもの嗜好に影響されることなく、様々な食品を体験させるとともに、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた食事内容に配慮しています。

#### 安全で安心な給食

- 良質で安全な食品を選ぶように努めています。使用する食材は、検査をして安全であることを確認したものを使用しています。
- 給食のおかずは、食中毒菌が増殖しやすい温度帯をできるかぎり避けるために、出来上がった料理をすぐに20℃まで冷却し温度を管理して、生徒たちへ提供しています。

#### 地場産物の使用

- 豊能町産の農産物や特産物を取り入れるようにしています。(お米「キヌヒカリ」、納豆)
- 和泉市のみかんや、大阪府産のもやしなど豊能町以外の地場産物の利用も行っています。

#### 食文化の継承

- 日本に昔から伝わる素朴な料理や、行事食などを取り入れています。(切り干し大根含め煮、五目きんぴら、冬至のかぼちゃ、節分のいわしや炒り豆など)
- 日本や各国の郷土料理なども取り入れています。(人參しりしり、チリコンカン、チャプチェなど) いろいろな国の食文化の理解を図ります。

#### 生活習慣病予防への配慮

- 脂肪、塩分、動物性タンパクを取りすぎないようにしています。
- できるだけ「魚料理」も取り入れるようにしています。

## 12日(水)から給食が始まります

給食は皆さんの健康を考えて作られています。皆さんのもとに給食が届くまでに沢山の人が携わって作られています。給食を作ってくださる方の感謝を伝える方法の一つとして、**空っぽの容器で返すこと**です。1日でも多くそのような日にしましょう！！給食だけでなく、朝食もしっかり食べて集中して勉強したり、元気に運動できるようにしましょう。

### 早起き・早寝・朝ごはん



春休み中、遅くまで起きていたりして生活習慣が乱れていませんか？新学期、元気に過ごすためにも、まずは生活習慣を整えることが大切です。

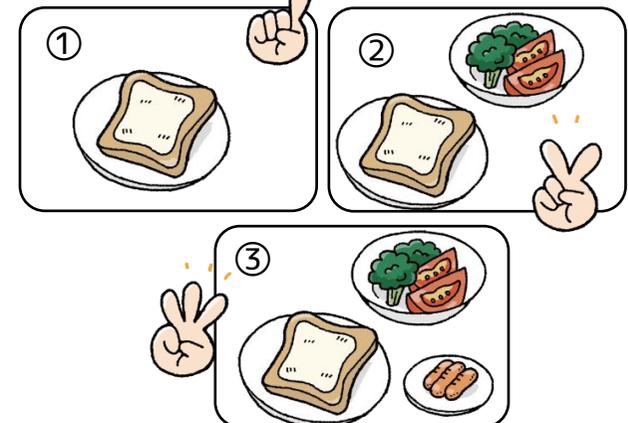
また、保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？**家族で「早起き・早寝・朝ごはん」**を実践しましょう。

### 給食の持ち物

おはし(スプーン)  
お茶



### 朝食のステップアップ



少しずつステップアップしていきましょう

## パン販売について

4時間授業でクラブのある日にセブンイレブンのパン販売があります。申し込み制なので、必ず当日の2時間目始まるまでに1階ピロティのパン売り場まで受付をしにきてください。

★4月は、**11日(火)**にパン販売があります。

★セブンイレブンのパン・おにぎり・揚げ物1つずつです(内容は選べません)

★1セット**350円**です。おつりが出ないように準備してください。

## 給食停止を希望される方へ

入院・療養等で、長期欠席が見込まれる場合、事前にご連絡いただくと、給食を止めることができます。ご希望の際は、学校までご連絡ください。