

～下妻小学校での食育を紹介します～

食育だより



平成29年4月号
下妻市立下妻小学校

毎月19日は
食育の日

学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。
学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間
はもとより、授業などでも活用されています。

子どもたちの健やかで
しょうぶな体づくり!



自然の豊かな
恵みを感じ、
いのちを大切にする



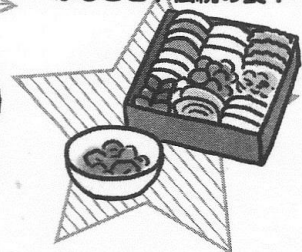
育てる人、運ぶ人、作る人...
みんなの力で食べられる。
「ありがとう」の心をもとう!



給食を通じ、
社会をよく知る!



未来に伝える
ふるさとや伝統の食!



食争の大切さを知り、
よい食べ方を身に付ける!



マナーを守り、
たすけあい
楽しくながよく!



この1年で7つの
星が光輝けるよう
になって欲しいと
思います。



☆下妻小学校 給食室の紹介☆

下妻小学校は敷地内に給食室があり、毎日700食の給食を提供しています。安心、安全でおいしい給食を作れるようにがんばります。

<調理員>

安全でおいしい給食を作ります。給食を教室前へ運んだり、後片付けをしたりします。



<栄養教諭>

献立を考え、給食の管理をします。また、給食時間や授業等で食に関する指導を行います。



下妻小学校の給食について



しゅしょく 主食



☆ごはん（月・水・金）

下妻市産コシヒカリを100%使用しています。麦ご飯、わかめごはんなどの混ぜご飯も出ます。

☆パン（火）

茨城県産小麦を使用しています。コッペパン，食パンの他にミルクパンも出ます。給食室で揚げパンを調理することもあります。

☆めん（木）

茨城県産小麦を使用したソフト麺や，中華麺，スパゲッティが出ます。

しゅさい 主菜



おもに肉や魚，卵，大豆・大豆製品などを中心とした焼き物，揚げ物，蒸し物などの料理です。

たんぱく質が多く含まれています。

ふくさい 副菜



おもに野菜，きのこ，海そうなどを使ったサラダや炒め物，煮物などの料理です。ビタミン類が多く含まれています。

しるもの 汁物



おもに野菜，いも，海藻，大豆製品などを使ったみそ汁やスープなどの料理です。

水分補給のほか，ミネラルなどが多く含まれています。

くだもの 果物



ビタミン類が多く含まれています。

ぎゅうにゅう 牛乳



たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。毎日1本つきます。

給食がない日も家で飲むようにしましょう

給食の献立は文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。一日に必要な栄養素の約1/3が摂取できるように考えています。不足しやすいカルシウムや鉄がとれるように工夫しています。

食材はなるべく地元の野菜，県産の食材を使用するように心がけています。



下妻小学校食育キャラクター「もぐもぐくん」