

新年度が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。  
給食センターでは、子どもたちに安心・安全なおいしい給食を届けようと、職員一同、心をこめて作っています。食育だよりでは、給食センターの様子や献立・食材などについて紹介し、学校での食育に関する情報などをお知らせしていきます。ご家庭での食育につなげていただければ幸いです。

**学校給食は「食」を学ぶ時間です!**

「給食の時間」は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

**◇学校給食で学ぶこと、学校給食の7つの目標**



学校給食の目標のポイント  
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

**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、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。



**4** 自然の恩恵への理解を深め、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** 食生活が多くの人々の労働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、流通及び消費について、正しく理解する。



**<諫早市の学校給食について>**

東部学校給食センターでは、小学校14校、中学校8校の約6100人分の給食を調理しています。成長期の子どもに合わせて栄養バランスの整った献立をたて、安全な食材を使用し、衛生管理を十分に行っています。



**【牛乳】**  
毎回牛乳(200ml)がつきます。ふだんの食事で不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に必要な栄養素です。カルシウムの吸収が盛んな小中学生のみなさんには、積極的に飲むことをおすすめします。

**【主食】** 米飯：週4回  
パン：週1回  
ごはんは、諫早でとれたお米(にこまる)を使用しています。週3回は、麦ごはん(麦15%)です。パンは、コッペ、黒砂糖レーズン、米粉、はちみつパン、みかんなどの種類があり、料理にあわせて種類や大きさを決めています。

**【まるごと長崎県産品の日】**  
11月の地場産物使用推進週間では、調味料以外の食材を長崎県産品でそろえるようにしています。昨年は、小長井地区の子どもたちが育てた赤米を使った「赤米ごはん」や長崎県産の食材を使って「豚肉と大根のべっこう煮」、「きびなごごまフライ」、「ひよつるの酢の物」を実施しました。今年はどうなメニューになるか楽しみにしててください。

**【副食】**  
①いろいろな食品を幅広く使用  
旬の食材や地産地消を取り入れるよう工夫しています。肉料理だけでなく、魚料理や豆料理もたくさん登場します。  
②かみごたえのある料理  
よくかんで食べる習慣が身につくように、骨ごと食べられる魚や豆などを取り入れています。  
③安全でおいしい手作り給食  
和風のだし汁は煮干しや昆布、削り節でとり、洋風のだしは、九州産の鶏肉や豚肉、玉ねぎ、にんじんを原料に濃縮したブイヨンを使っています。素材の味を生かしたうす味になるよう心がけています。  
④食文化の継承  
郷土料理や行事食などを取り入れています。毎月19日「食育の日」に合わせて、長崎県の郷土料理だけでなく、今年度は九州各県の郷土料理を実施します。その土地の特産物や食事について理解を深め、ご家庭での話題にしてみたいかがでしょうか。行事食は、こどもの日、七夕、お月見、冬至、正月料理、節分料理、ひな祭りなどです。

**<学校給食費について>**

今年度の給食費は、1食単価  
小学校 294円 中学校 360円 です。  
※児童生徒分の学校給食費は無償になります。



**<献立表確認のお願い>**  
毎月配布する献立表には、給食のメニューや使用する食材を載せています。料理ごとに食材を表示し、どの料理に何の食材が使われているのかわかるようにしています。市のホームページに給食写真も載せていますので、ご家庭での給食の話題や、食事作りの参考としてご活用ください。二次元コードを読み取ると、詳細なアレルギーについて確認することができます。