



2023年 4月号
美深町学校給食センター

学校給食は、「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、望ましい食習慣と職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を担っています。



学校給食 の目標

※「学校給食法」第2条
より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取	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、流通及び消費について、正しく理解する。		

がつ こう きゅう しょく

学校給食について

～こんなことに気をつけています

食材

☆お米は名寄市風連町で作られた「ななつぼし」で美深米穀小売組合を通して納品され、給食センターで炊飯しています。

☆パンは美深の花月堂で作られています。

☆麺は名寄の東洋製麺製造です。

☆農産物は地元で収穫される野菜を積極的に取り入れています。

☆牛乳は毎日きます。成長期に必要なカルシウムやタンパク質がたくさん含まれた大切な栄養源です。しっかり飲むことが大切です。

★ごはん ⇒ 月、木、金曜日

★カレー、丼もの ⇒ 水曜日

★麺 ⇒ 火曜日

★パン ⇒ 木曜日（隔週木曜日）

献立

栄養

調理・衛生

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の1/3程度とれるようにしています。

学校給食は生きた教材です。



野菜や果物は流水で3回以上洗い、野菜はすべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には最新の注意を払っています。



※箸やスプーンは各自持参になります。
献立に合わせて持たせてください。

給食費についてのお願い

給食費は、食材の購入にあてられ、子どもたちに安全な給食を提供するための大変な費用です。期日までに納入していただきますよう保護者のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願ひ申し上げます。





若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまたま疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。

朝食で3つのスイッチオン



からだ 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のう 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



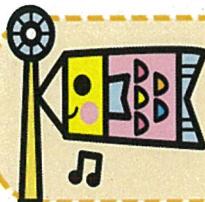
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。





2023年 6月号
美深町学校給食センター

6月は 食育月間 です！

「食育」で生きる力を育もう

生きしていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

かていとく

家庭で取り組みたい「食育」



ゆっくりよくかんて食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんて食べる習慣をつけましょう。

よくかんて食べることは、健康づくりの第一歩です！



6/4~6/10

歯と口の健康週間





2023年 7月号
美深町学校給食センター

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えるとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



主食・主菜・副菜をそろえた
食事を心がける



★習い事などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

なつ えい よう そ おお ふく た もの

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。





2023年 夏休み号
美深町学校給食センター

1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまっては夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。

たの
楽しい
なつやす
夏休み



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまいます。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



げんき
元気に
すごそう

しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、あせかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

8月17日(木)の献立:わかめごはん・牛乳・みそ汁(小松菜・生揚げ)・焼き鮭・中華風サラダ

食材料価格の上昇に伴う学校給食への影響について

給食の食材料費が原料・石油価格の高騰で値上がりする中、国際情勢などが追い打ちをかけ、物価高騰が本町の学校給食にも影響を及ぼしている状況下にあります。

こうしたことを受け、昨年度は「国の緊急対策(地方創生臨時交付金)」を活用し、保護者の皆様に給食費の負担増を求めない軽減措置を講じました。

令和5年度におきましても、児童生徒が楽しみにしている給食の「質」や「量」を下げることなく、そして保護者の皆様の負担も増やすことなく給食を提供していくよう努めていきますので、よろしくご理解の程お願いします。



せいかつ 生活リズム 亂れていませんか？

やすあ あさあ おからだ こころふちょうかんひとおお げんいん
休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因
ひとせいかつみだあわたしからだたいないどけいきのうにちかつどうあ
ひとつに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、
たいおんけつあつぶんびつちょうせいせいかつととのよるおそおしょくじ
体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の
じかんふきそくたいないどけいくるしょうせいかつみだせいかつととの
時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、
おあさひかりあさたじゅうようあさたはい
起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排
べんにちきも便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

せいかつ ととのあさしゅうかん 生活リズムが整う朝の習慣



きスマートフォンやゲーム機など
つよひかりすいみんえいきょうの強い光は睡眠に影響します。
ねまえみ寝る前に見るのはやめましょう。



なつしゅんやさい 夏が旬の野菜を知ろう！

なつしゅんやさいしょくぶつかじつたねぶぶんたかさいるいおお
夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いこ
とくちょうなつひざあそだやさいいろあざ
とが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみ
あつしょくよくおなつえいようほうふく
ずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。





2023年 9月号
美深町学校給食センター

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★もっと野菜を食べましょう・・・・・

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

かねこ 加熱してカサを 減らす	しる みそ汁やスープに加える	しはん 市販のカット 野菜や冷凍野 菜を利用する

★減塩を意識しましょう・・・・・

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないよう気をつけましょう。



減塩のコツ

るい めん類のスープを のこ 残す	しょくえんりょう 食塩量が少ない食品や ちょうみりょう 調味料を選ぶ	かんきつるい 柑橘類の酸味、香辛料、 こうみ 香味野菜を利用する	ちょうみりょう むやみに調味料を使わ ない



不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。

菊料理



菊花酒

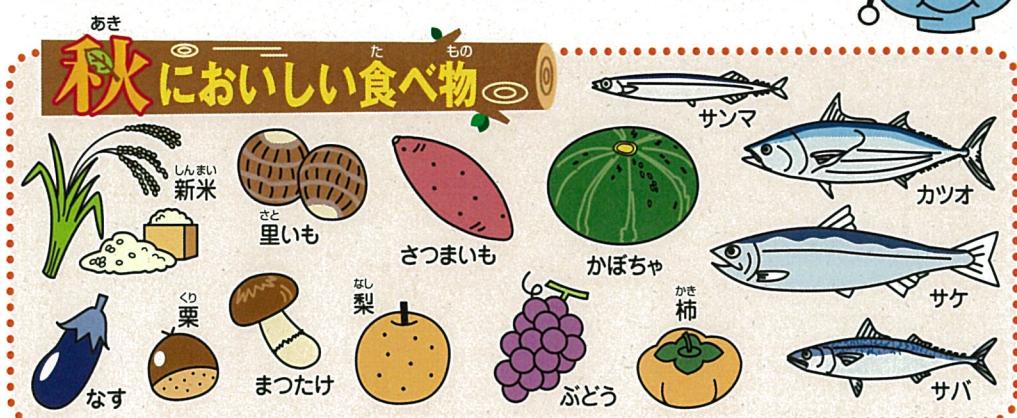


2023年 10月号
美深町学校給食センター

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



10月16日は！

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた
献立を提供しています



安心して食べられるよう
衛生的に調理しています



地産地消を推進して
います



みんなで同じものを
食べることができます



給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

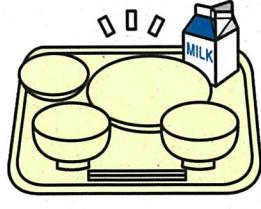
給食から、バランスの
よい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、
なるべく残さず食べる





CAMCAM

2023年 11月号

美深町学校給食センター

こめ

感謝の気持ちをこめて

「いただきます」!!



お米のおはなし



新米のおいしい季節になりました。日本のお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稻作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプン構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近は、ミルキークイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。

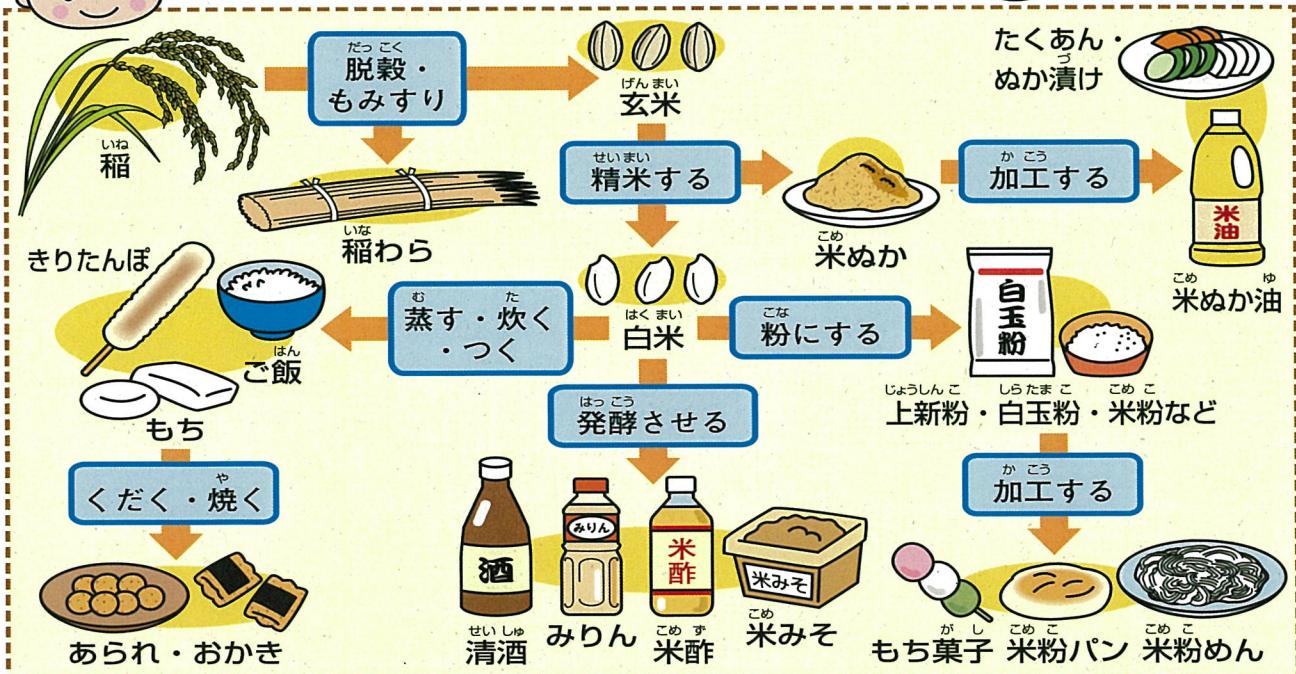


収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稻作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、「日本書紀」にも記述があるほど古から行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



お米(稻)からできるもの





2023年 12月号
美深町学校給食センター



ひ 日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが
はっせい 発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させない
ために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。
さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

ふゆ やす

げん き す

冬休みを元気に過ごすためのポイント



★こまめに手を洗う	★早寝・早起きを心がける	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★適度に体を動かす	

バラエティーに富んだ「お雑煮」

あたら とし はじ 新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮と
しようがつりょうり かぞく た といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣が
あります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、
つか しょくざい あじ かたち ちょうり ほう じつ 使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。
だいだい う つ 代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて
あたら そに たんじょう ちいきしょくゆた たしゅ た よう ぞう に 新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、
たいせつ にほん しょくぶんか ひと 大切にしていきたい日本の食文化の一つです。



おきなわけん そうに 沖縄県には、お雑煮を
た しょくぶんか 食べる食文化はなく、
ぶたにく ないぞう つか 豚肉の内臓を使った
なかみじる た 「中身汁」を食べます。

こ とし とうじ
今年の冬至は
12月22日です。

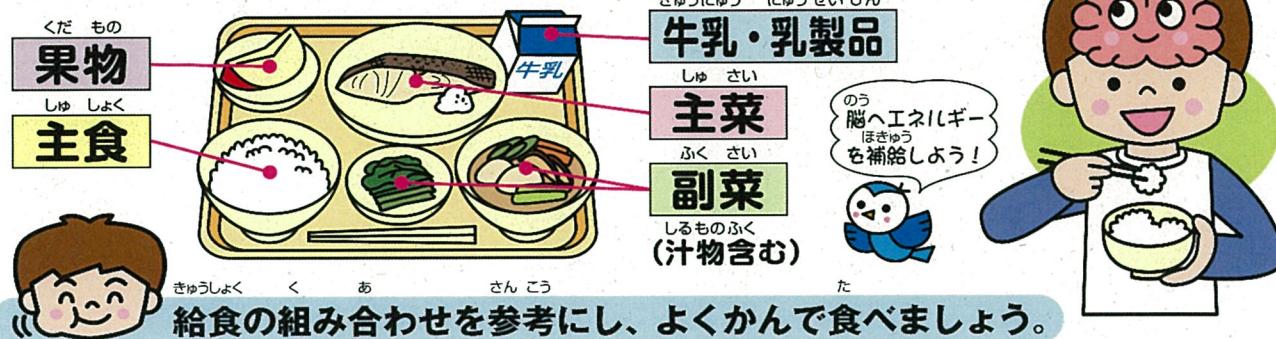




2023年 冬休み号
美深町学校給食センター

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活動的に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

新年の無病息災を願う

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

正月行事



七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の国に渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

*歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪氣（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。



CAMCAM 学校給食アンケート結果

11月に行ったアンケート調査の結果をお知らせします。(回収率 86.4%)

【問1】給食はおいしいですか?

①おいしい	76.0%
②ふつう	24.5%
③おいしくない	0.4%

【問2】給食の量はどうですか?

①多い	18.3%
②ちょうどよい	75.5%
③少ない	5.7%

【問5】給食時間は楽しいですか?

①楽しい	53.3%
②ふつう	44.5%
③楽しくない	2.2%

【問3】給食を残さず食べていますか?

①全部食べる	48.0%
②ほとんど食べる	38.4%
③残すことが多い	14.4%

【問4】【問3】で③を選んだ理由

①嫌いなものがある	26人	④量が多い	17人
②おなかがすかない	10人	⑤おいしくない	0人
③時間がない	17人	⑥その他	0人

アンコール献立 結果発表

Best 7位までは必ず3学期の給食に取り入れます。

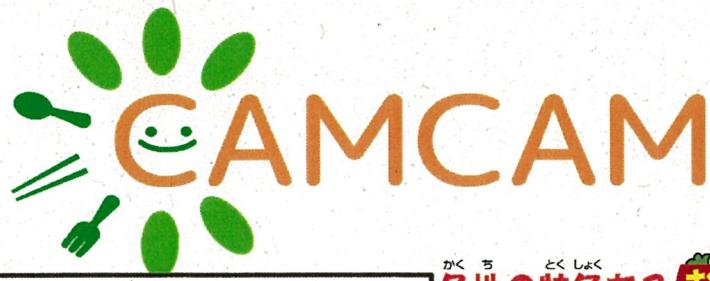
順位	献立名	ポイント
1	きなこ揚げパン	199
2	カレー	120
3	ラーメン	91
4	ラーメンサラダ	61
5	ハンバーグ	49
6	ハヤシライス	44
7	プリン	41
8	わかめごはん	40
9	海藻サラダ	39
10	からあげ	27
12	ゆかりごはん ゼリー	23
13	給食だいふく	21
14	フルーツのヨーグルトあえ	20
15	チーズドック	19
16	白菜なめ茸和え	17
17	大好きパン	16
18	豚カツ	15
	ミートソースパゲティ	
21	黒糖スライスパン ごはん	12
	もやしと枝豆のサラダ	
24	すき焼き丼 ブルコギ丼	10

順位	献立名	ポイント
28	カツゲン	9
	カレーうどん	
	クレープ	
	鶏肉の甘酢あん	
30	スライスパン	8
	ビビンバ丼	
32	中華丼	7
	パン	
36	オムレツ	6
	ごぼうサラダ	
	メロン	
	さばのみぞ煮	
44	いも団子汁	5
	牛乳	
	ささみと野菜の梅サラダ	
	スパゲティ	
	梨	
	豚キムチ	
	フルーツサラダ	
	フルーツのゼリーあえ	
48	さかな	4
	とりめん	
	コロッケ	
	ヨーグルト	

順位	献立名	ポイント
60	お吸い物	3
	おでん	
	ぎょうざ	
	うどん	
	えびぎょうざ	
	シチュー	
	ジョア	
65	中華風サラダ	2
	肉	
	ハンバーガー	
	豚汁	
	フルーツの生クリームあえ	
	ケーキ	
	野菜のナムル	
70	卵とコーンのスープ	1
	麻婆豆腐	
	みかん	
	クリームスープ	
	メンチカツ	
	サラダ	
	デザート	

1位3ポイント、
2位2ポイント、
3位1ポイント
で計算します。

1月16日の給食 ⇒ 天ぷらうどん(野菜かき揚げ)・牛乳・ブロッコリーとベーコンのサラダ です。



2024年 1月号

美深町学校給食センター

はる ななくさ
春の七草

七草がゆだー!
ぱく七草
ぜんぶ見えるよ!

1月7日



各地の特色あるお雑煮を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

岩手県

(三陸沿岸北部地域)

くるみ雑煮

あじ・しるしうゆ味の汁に、

サケや凍り豆腐、

根菜類、焼いた角餅を入れる。

もちは取り出でて「くるみだれ」

を付けて食べる。

1月7日

岩手県

(仙台地域)

仙台雑煮

やきハゼのだしに、大根・にん

じん・ごぼうを細切りにして湯通

した「引き葉」と、せり、いくら、

焼いた角餅を入れる。だしをとっ

た焼きハゼのもせる。

1月7日

宮城県

(仙台地域)

仙台雑煮

やきハゼのだしに、大根・にん

じん・ごぼうを細切りにして湯通

した「引き葉」と、せり、いくら、

焼いた角餅を入れる。だしをとっ

た焼きハゼのもせる。

1月7日

千葉県

(上総地域)

はば雑煮

やきたりゆでたりした角餅をお

椀に入れて、カツオのだしと、は

ばのり、青のり、カツオ節をたっ

ぶりかける。

1月7日

愛知県

(東部地域)

白味噌雑煮

しらみそ仕立ての汁に、焼かない角

もちと伝統野菜の「白菜」、鶏肉を

入れる。餅米は小松菜に似ている

野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。

1月7日

大阪府

(東部地域)

小豆雑煮

白みそ仕立ての汁に、焼かない角

丸餅、大根、にんじん、里いもな

どを入れる。野菜は「角が立たず、えん

円満に過ごせるように」という縁

起を担ぎ、輪切りにする。

1月7日

山口県

(萩市)

かぶ雑煮

しらみそ仕立ての汁に、丸餅、かぶ、

みつ葉、細く切ったスルメや昆布

を入れる。

1月7日

香川県

(東部地域)

あんもち雑煮

白みそ仕立ての汁に、輪切りに

した大根、金時にんじん、豆腐、

甘いんもんの丸餅を入れる。最後

に背のりを振りかけて食べる。

1月7日

福岡県

(博多地域)

博多雑煮

焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、

伝統野菜の「かつお葉」、かまぼこ、

里いも、にんじん、大根、しいた

けなどを入れる。

1月7日

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

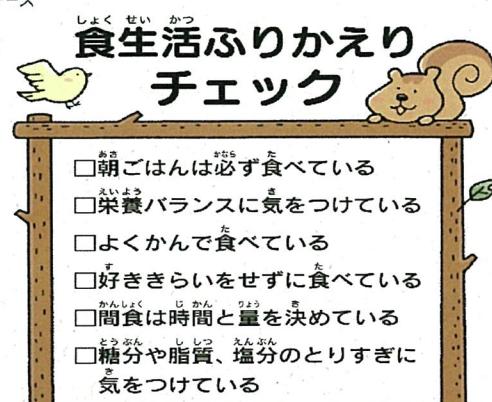
献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの算立レプリカを参考にしています。

おにぎり・塩さけ、
菜の漬物ミルク (脱脂粉乳) ·
トマトシチューコッペパン・ミルク (脱脂粉乳) ·
ボタージュスープ・コロッケ ·
せんキャベツ・マーガリンソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ ·
せんキャベツ・マーガリンカレーライス・牛乳・塩もみ
果物 (バナナ) · スープ

給食は共食の時間



かつこうとうしきじ
学校給食は、多くの人
と一緒に会食をする時間
です。みんなで楽しく食
事をするためには、食器
やはしの持ち方、並べ方、
食事中の姿勢などの基本
的な食事のマナーを身に
つけて、食事の場にふさ
わしい会話をしましょう。
相手を思いやり、楽しい
雰囲気の中で食べられる
ように心がけましょう。



□朝ごはんは必ず食べている

□栄養バランスに気をつけている

□よくかんで食べている

□好き嫌いをせずに食べている

□間食は時間と量を決めている

□糖分や脂質、塩分のとりすぎに
気をつけている

将来健康にすごすために、子どものうち
からできることを続けていきましょう。



2024年 2月号

美深町学校給食センター

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されます。この便の状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかかった便がつくれられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。



腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！



腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！



※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

食物アレルギーへの理解を深めよう

2/17~2/23は
アレルギー週間です

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないでしょうか？ 花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。



食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目 (義務表示)



牛乳
落花生

食品表示基準が一部改正され、
2023年3月9日から「くるみ」
が特定原材料に追加されました。
くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。



2024年3月号
美深町学校給食センター

きゅうしょく 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さん、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった



よく味わって食べていますか？

皆さん、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

● 5つの基本味と代表的な食べ物 ●

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	しお 塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし