

給食だより

新しい学年が始まりました。学校給食では、子どもたちが栄養のバランスのとれた食事をクラスで先生や友達と一緒に食べます。学校給食は「生きた教材」です。今年度も、安全で、楽しく、そしておいしい給食を目指します。ご理解とご協力をお願いいたします。

学校での「食育」

食育は、家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切に、かかわる人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える



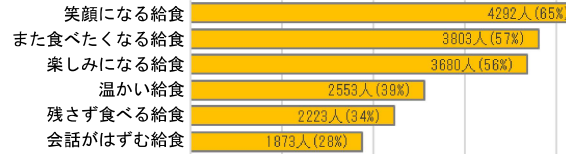
みんなで取り組むたい「減塩」

今治市の学校給食の献立は、「学校給食摂取基準」というガイドラインにそって、身体計測の結果を考慮し、1食あたりのエネルギー量や栄養素の基準値が定められています。学校給食摂取基準は、食事調査に基づいて、1日に必要な量の概ね3分の1をとれることを目安としています。家庭で不足している栄養素がある一方で、「食塩」は、家庭で多く摂取されています。これまでの食塩の学校給食摂取基準の移り変わりをみてみると・・・

	平成7年～	平成15年～	平成20年～	平成30年～	令和3年～
小学校(中学年)	4g以下	3g以下	2.5g未満	2.5g未満	2g未満
中学校			3g未満		2.5g未満

学校給食では、これまで以上に、減塩に取り組んでいきます。家庭でも、減塩に取り組んでみてはいかがでしょうか？

日本一の給食 Season4 スタート 日本一の給食とはどんな給食？



【調査人数 小学校3～6年生 4,143人、中学生 2,478人】(複数回答)

昨年度実施したアンケートでは、日本一のキーワードに、「笑顔」、「また食べたい」、「楽しみ」が上位にランクインしました。今年は、どんな日本一のメニューが登場するのでしょうか？笑顔がひろがるおいしい給食を楽しみにしてください♪

5月よりFC今治と今治市学校給食のコラボ給食が始まります！

今年度も、引き続きFC今治と連携した「FC今治コラボ給食」を提供します。FC今治トップチームの選手だけでなく、レディースチーム、サポートスタッフともコラボした給食です。ぜひFC今治と一緒に、私たちの今治を盛り上げていきましょう。

FC今治の公式Xでもみなさんの写真が紹介されるかもしれません。随時チェックしてみてくださいね。

献立表では、このマークが目印です。



「i. i. imabari ブランド給食」が、リスタート(restart)します！

今治市産の食材で作った給食は、地域と私たちを結ぶ宝物！そんな思いを乗せた「今治丸」がi. i. imabari ブランド給食として各調理場を出港します。今治市産食材のいいところと愛が詰まった「i. i. imabari ブランド給食」を楽しみにしてくださいね。

桜井調理場、24日の献立

4月 新玉ねぎドレッシングサラダ

春先に出回る新玉ねぎは、柔らかく辛みが少ないので、生でおいしく食べることができます。



<材料4人分>

きゅうり	90g
ブロッコリー	80g
新玉ねぎ	75g
プチトマト	5個
レモン果汁	小さじ1/3
オリーブ油	小さじ1と1/2
りんご酢	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
こしょう	少々

<作り方>

- ① 新玉ねぎはみじん切りにする。
- ② Aの調味料をよく混ぜ①を加えてドレッシングにする。冷蔵庫に置いて味をなじませる。
- ③ プチトマトは1/4に切る。
- ④ きゅうりは輪切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってゆで、水にとる。
- ⑤ ブロッコリーの水気をよくきって、野菜とドレッシングを和える。

今治市産食材(予定)

きゅうり、ブロッコリー、新玉ねぎ、プチトマト