



朝晩は冷え込むようになり、温かいものをいただきたい季節になって来ました。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事を作ったりする人など、いろいろな人たちのお陰で、毎日食事をすることができます。こうした人たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

給食に込められた思い

- ① 食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養をとってほしい！
- ② 健康な生活を送っていくための判断力と実践力を給食を通して培ってほしい！
- ③ みんなと楽しく食べ、いつも助け合える人であってほしい！
- ④ 自然の恵みのありがたさを常に思い、感謝できる人であってほしい！
- ⑤ いろいろな人の仕事や思いに「ありがとう」の気持ちを持つ人でいてほしい！
- ⑥ 昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えていってほしい！
- ⑦ 食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい！

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



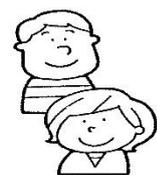
農家さん



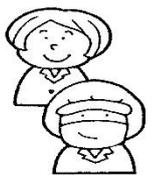
漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん



給食の塩分について



学校給食の献立は、文部科学省が定める『学校給食摂取基準』に基づいて作成しています

給食1食分の
食塩相当量

小学生中学年 2.0g 未満

中学生 2.5g 未満

給食ではなるべく薄味になるように工夫していますが、この基準値はかなりきびしい数値のため、達成することはなかなか難しく、献立作成で苦戦しているところでもあります。

給食の減塩方法

汁物の具を増やし、
水分量を減らす

とろみをつける



調味料を工夫する



だし・うまみ・風味
などをきかせる

塩分のとりすぎは、生活習慣病など、大きな病気の原因のひとつです。

うちの食事でもぜひ減塩を心がけてください。