

# 龍食だより～元気もりもり～



令和5年4月号  
龍ヶ岳共同調理場  
文責：池田

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食では、子どもたちの心と体の健康や発達のため、栄養バランスのよい献立を考えています。また、行事食や郷土料理、お楽しみ献立など、バラエティーに富んだ給食を提供していきたいと思っていますので、楽しみにしててください。

4月から龍ヶ岳小学校でお世話になる栄養教諭の池田です。給食調理員の田中先生と赴任しました。給食室職員一同力を合わせて頑張りますので1年間よろしくお願いします。

給食においても学校目標の「夢の実現」への成長を目指して、食育を進めていきたいと思ひます。

龍っ子のみなさんが元気もりもりになるような給食作りを目指したいと思ひ、今年度のおたよりの名前を決めました。



## 学校給食とは？

☆日常の食事の見本となるように、栄養教諭が献立を作成します。

(おかず) 魚・肉・卵などの主菜と野菜・いも類などの副菜を組み合わせています。その他、果物・デザートがつくこともあります。

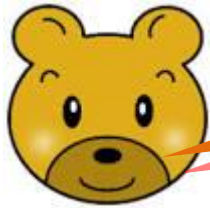
(牛乳) 毎日つきます。成長期に必要な力ルシウムが豊富です。

学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ1/3を基準量としています。特に不足しがちなカルシウムは必要量の1/2以上がとれるようになっています。

(主食) ごはん・・・週3回以上、上天草市産のお米を使用しています。パンは、熊本県の県パン工場で作られ、県産の小麦粉も使用されています。



ことし まいつき  
今年も毎月19日は…



「ふるさとくま(熊)さん(産)デー」です！

## そのねらいは…？

がっこうきゅうしょく こんだて ちいき くまもとけんない しょくざい かつよう  
学校給食の献立に、地域や熊本県内の食材を活用することで、熊本の自然や食  
ぶんか さんぎょう かんしん りかい ふか じぶん そだ ちいき きょうど あい ところ  
文化、産業などに関心や理解を深めるとともに、自分の育った地域や郷土を愛する心  
そだ もくひょう  
を育てることを目標にしています。

## いつやるの？

まいつき 19日は「食育の日」です。この日が、「ふるさとくま  
くま さん てー  
(熊)さん(産)デー」となります。しかし、日曜日などの休  
みひ にかさ ばあい ぜんご ひ じっし  
みの日に重なる場合は、その前後の日に実施します。

がつ まいつきじっし  
5月から毎月実施します。

こめ ことし かみあまくさしまつしまちきょうら ぎ つく こめ きゅうしょく つか よてい  
お米は今年も上天草市松島町教良木で作られたお米を給食に使っていく予定です。



## <ご家庭へのお願い>

こ のぞ しょくじゅうかん み こえ ねが  
～子どもたちに望ましい食習慣が身につくように声かけをお願いします。～

### 1. 食事のマナーについて声かけをおねがいします。

はし も かた しょくじ しせい しょくじちゅう かいわ しかた た  
箸の持ち方や食事の姿勢、食事中の会話の仕方、「ながら食べ」はしないなど、  
しょくじ ばめん とお しょくじ まな - みなお  
食事の場面を通して食事のマナーを見直してみましょう。



### 2. 食事のあいさつを大切にしましょう。

た 食べるまえには「いただきます」、た おわ 食べ終わったら「ごちそうさまでした」のあいさつをきちんでき  
るようにご家庭でもお声かけをお願いします。

### 3. バランスのよい食事をしましょう。

がっこう きゅうしょく えいようりょう にち ていど えいようりょう かねが  
学校の給食の栄養量は1日の1/3程度です。2/3の栄養量は家庭でとることになります。

こころ からだ おお せいちょう たいせつ じき かねが  
心も体も大きく成長する大切な時期です。ぜひ、ご家庭でも、栄養や量など、バランスを考え  
た食事をお願いします。



### 4. 一人でできるようにしましょう。

なつ おれんじ かわ さかな ほね のぞ ひとり た ちから み  
夏みかんやオレンジの皮むき、魚の骨を除くなど、一人でも食べる力を身につけましょう。

