

おうちの方
と一緒に読
んでください。

食育だより

令和8年4月
甲佐町学校給食センター
灰瀬

「給食が始まります」～どんな給食が出てくるのかな?～

1年間におよそ190回
の給食を食べます。



魚も、煮たり、
焼いたり、いろいろな料理
になって登場します。

甲佐町で作られている食べ
ものも登場します。季節の野菜
がいろいろなメニューに使わ
れています。

熊本県のふるさと
料理も登場します。

世界や日本のいろいろな
地域で食べられている料理が
登場します。初めて食べる料理
もあるかもしれません。

心を育てる給食時間

みなさんが食べている学校給食は、お昼の食事という役割だけではなく、「食」に関するあらゆることを学び、経験ができる時間とされています。

自信



協力



満足



安心



給食の栄養



給食では、「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の約3分の1が摂れるように献立が考えられています。また、不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン、食物繊維などは、給食で多めに摂ることができます。栄養バランスのとれた給食を作るために、いろいろな食べ物を使っています。しっかり食べましょう。

1日の推奨量に対する給食での摂取基準(6~11歳 小学生)

