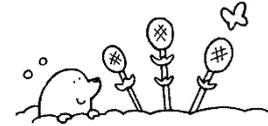


給食だより 4月号

令和2年4月
君津市学校給食共同調理場



新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい調理場ができて2年目となりました。昨年度以上に充実した給食が提供できるよう頑張りますので、今年度もどうぞよろしくお願いたします。



学校給食は生きた教材です



学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全・安心で栄養のバランスのよい、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

給食ではこんな食材をつかっています

ごはん



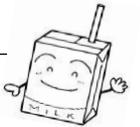
お米は君津市産のコシヒカリです。給食用に減農薬で作られています。炊飯は調理場で行われています。たまに炊き込みごはんも登場します。



牛乳



千葉県産の牛乳です。骨やからだの成長に必要なカルシウムが体に吸収しやすいかたちで多く含まれるため、毎日1本つきます。



その他の食材



野菜・・・旬の時期には君津市産や千葉県産のものを多く使うよう心がけています。
豚肉・・・千葉県産のものを多く使用しています。
みそ・・・小糸在来からできているみそを一部使用しています。
卵・・・スープや煮物で使用している卵は君津市産のものです。



塩分取りすぎてないですか？

「日本人の食事摂取基準」(2020年版厚生労働省)によると1日の食塩相当量の目標は成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満です。



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』に基づいて作成します。この基準は2018年8月に新しい基準に改正されました。なかでも厳しくなったのが食塩相当量です。給食では小学校中学年で2.0g未満、中学校で2.5g未満となっています。食塩のとり過ぎは生活習慣病にかかるリスクを高め、将来の健康に影響します。そのためにもできるだけ早くから薄味に慣れることが大切です。給食ではだしをうまく利用したり、

調味料を工夫して塩分量を下げるよう日々努力していますが、基準値を満たすことはなかなか難しいです。薄味に慣れるために、ご家庭でも減塩を心がけてください。

君津市のHPに子ども達が食べている給食の写真を掲載しています。QRコードからぜひご覧ください。

