



給食だより 2016初夏号

岡山大学教育学部附属特別支援学校 給食室

新緑が目にもまぶしい、さわやかな季節になりました。
みなさん新しい環境に慣れてきたころでしょうか。気温の変化が激しかったり、運動会が近くなったり、特に体調管理が大切な時期です。給食室は、今年度も栄養バランスがよく、おいしい給食を届けます。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食について

はじめ

児童生徒の栄養補給を目標として始めました。その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として定着しました。



えいよう

児童生徒は、成長の盛んな時期を過ごしています。特にバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養素のおよそ3分の1、家庭でとりにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の2分の1がとれるように努めています。



もくひょう

～「学校給食法」
より～



①元氣な体を作る。



②日常の食事について
望ましい食習慣を養う。



③学校生活を豊かにする。



④命、自然、環境を
大切にすることができる。



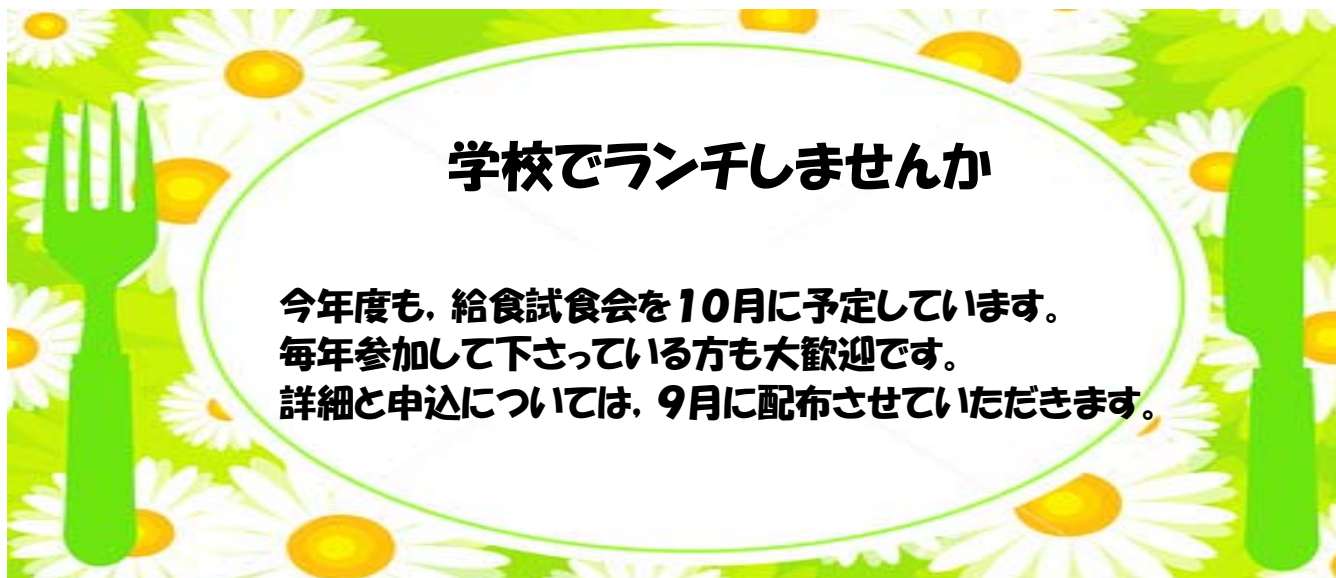
⑤働くことを大切に
思うことができる。



⑥郷土料理や伝統的
な食文化などを知る。



⑦食料の生産、流通、
消費について知る。



旬のくだもの

★カラマンダリン



給食で好評でした。

カラマンダリンは、温州みかんによく似ていますが、表面が少しデコボコしているところがあります。みかんと同じように皮をむいて食べます。愛媛県で全国の約半分が作られています。4月下旬頃から出荷が始まり、5月末くらいで出荷が終わります。旬の時期がとても短いくだものですよ。

岡山市内のマーケットでもよく見かけます。

健康なからだをつくる野菜について

1 野菜の主なはたらきは？

野菜には、体に欠かせない栄養素だけでなく、生活習慣病予防に重要な働きをする「機能性成分」（色素・辛味・香り）が含まれています。

2 果物ではだめなの？

くだものには、糖分が多く、野菜の代わりに食べては肥満のもと。やはり、おやつやデザートとして食べる方がよさそうです。

3 一日にどれくらい食べたらいいの？

1人1日

野菜350g

「健康日本21（第二次）」では、野菜の摂取量の目標を「1日350g以上」としています。350gの根拠は、生活習慣病予防をふまえると、カルシウム、カリウム、食物繊維などの栄養素について、目標となる量を満たすには350gの摂取が必要であることが、国民栄養調査などから明らかになったからです。

心当たりのある方、野菜不足になっていませんか？チェックしてみましょう。

- ・外食が多い
- ・インスタント食品をよく利用する
- ・朝食を食べない
- ・丼ものなどの単品メニューが多い
- ・サラダ（生野菜）を食べて安心している
- ・サプリメントで補って安心している



～日本栄養士会発行 彩り良く野菜を食べて、生活習慣病予防より～