

4月 給食たより



令和8年4月
十日町市中央学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

学校給食

牛乳

成長期の小中学生に必要なたんぱく質・カルシウムを補うために、毎日つきます。

おかず

和食・洋食・中華のバランスや揚げもの・蒸しもの・炒めもの・和えもののバランスを考えて献立を考えています。

また、いろいろな味を経験したり、楽しんだりすることができるよう工夫しています。

汁物

不足しがちな食品（野菜類・芋類・海藻類など）を多く取り入れるようにしています。

煮干しやかつお節、昆布などから「だし」をとってうまみを生かしたり、具沢山にしたりして薄味でもおいしく食べられるようにしています。



主食

ご飯…週4回 十日町産ミックス米（こしいぶき・あきたこまち・にじのきらめき・コシヒカリ）
十日町産コシヒカリ（月4回）
めん…月1回 ソフト麺、中華めん、ゆでうどん、米粉麺

「人を良くする」と書いて「食」

「人を良くすると書いて『食』といわれます。「食」という漢字そのものの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分で考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

