

4月 給食だより



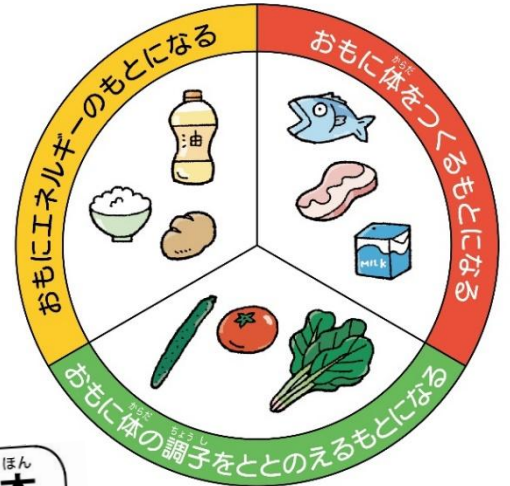
ご家庭でお子さんと一緒に読みください！

令和8年4月 川西学校給食センター

令和8年度の給食がスタートします。みなさんが給食を大好きになってくれるように、安心・安全でおいしい給食をつくります。楽しい給食の時間にしましょう。



「食べること」は、成長したり、活動したり、健康を保つために欠かせない大切なことです。食べ物によって含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。



献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

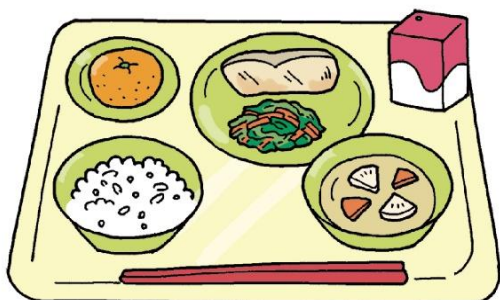
主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。主食からは主に炭水化物を、主菜からは主にたんぱく質を、副菜と汁物からは主にビタミン・無機質・食物繊維をとることができます。

Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

学校給食の栄養量の基準は、文部科学省によって定められ、成長期に必要な栄養素がバランス良くとれるように考えられています。また、不足しがちな栄養素は1日に必要な量の約1/2がとれるように工夫しています。給食を通してバランスの良い食事や食べる量の目安を学びましょう。



地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。十日町市では、地産地消を推進し、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょう。