



ご入学、ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることとお思います。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、おいしくて安全な給食を、南佐渡学校給食センター職員一同、力を合わせて届けていきたいとお思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## 人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそも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、食を通じ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。

がっこう  
学校  
きゅうしょく  
給食の  
もくひょう  
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、  
自分でも考え、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。

## がっこうきゅうしょく えいよう 学校給食の栄養



学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33～40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』では、食塩の目標量が成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満となりました。1食で使える食塩の量は、小さじ1/2程度です。塩味の感じ方は食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは生活習慣病の大きな原因になります。毎日の食生活を振り返り、減塩について考えてみましょう。



## きゅうしょく く あ 給食の組み合わせ



給食は『主食+主菜+副菜+汁物+牛乳』のような組み合わせで出しています。ご家庭での食事の参考にいただければと思います。

### しゅさい ふくさい 主菜・副菜

季節感や郷土料理を大切に、煮物・揚げ物・蒸し物・焼き物・炒め物・和え物などから、毎日組み合わせで出します。家庭で不足しがちな豆類、野菜類、海藻類、種実類などを、工夫して取り入れています。

### ぎゅうにゅう 牛乳

佐渡産の牛乳です。1本200mlの牛乳が出ます。給食で摂取するカルシウムの半分はこの牛乳からなので、残さず飲みましょう。

### しゅしょく 主食

●ごはん  
「朱鷺と暮らす郷米」を使用し、週4回もしくは週5回実施します。

●パン  
佐渡産米粉を使った米粉パンです。月に2～3回、水曜日に出しています。中川製パン所でつくっています。

### しるもの 汁物

和風・洋風・中華風など様々です。貝たくさん・薄味を心がけて、つくっています。



主食は小学1・2年、3・4年、5・6年、中学生で、1人あたりの分量が違います。この春、小学3年、5年、中学生になった人は量の違いに気付くことでしょう。みなさんの成長にともなって量が増えていきます。