

給食だより 2月号

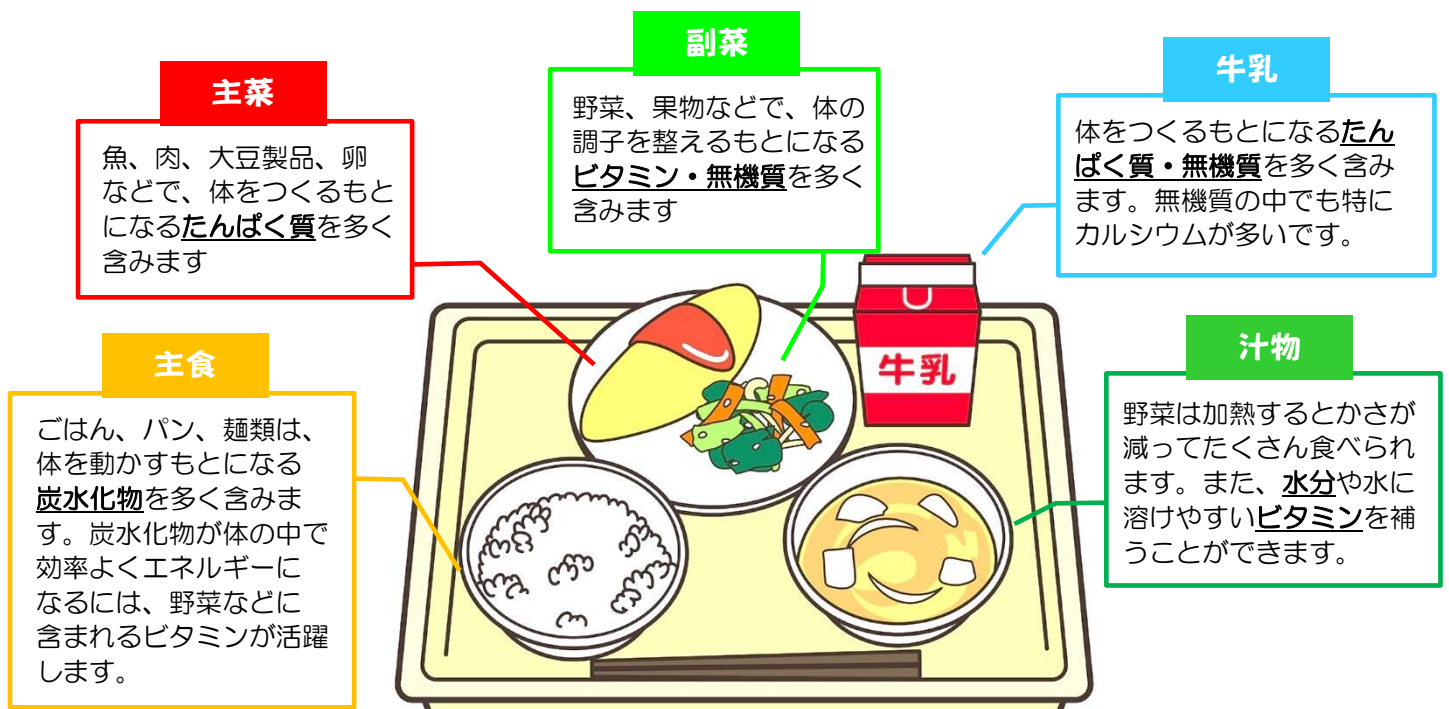
野々市市小学校給食センター

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などの感染症予防には、規則正しい生活習慣と、栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

給食はどうして栄養バランスがいいのか？

基本の献立を 大 解 剖！

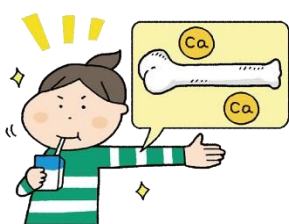
基本の献立とは、「主食・主菜・副菜・汁物」がそろっている食事の形のことです。それぞれの献立に使っている食品には栄養素の特徴があり、組み合わせることで栄養バランスがよくなります。



学校給食の食事内容は「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。基準を満たす栄養価計算をしていますが、子供たちの嗜好を考慮しながら、調理方法や味付けなども工夫しています。また、ご家庭で不足しがちな栄養素を補えるように、栄養バランスのよい献立を考えています。



成長期のいま！ カルシウム貯金



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後でピークになるので、成長期のいま、骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。

カルシウムが多い食品は牛乳などの乳製品のほかにも、大豆製品、緑黄色野菜、小魚などがあります。給食では、カルシウム含有量、水分補給、価格、一度に食べられる量を考慮し、牛乳を取り入れています。

