



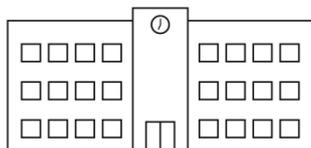
給食だより 4月号

令和4年4月

和歌山盲学校

^{にゅうがく}ご入学、^{しんきゅう}ご進級おめでとうございます

^{がっこうきゅうしょく}学校給食は、エネルギー^{りょう}量や^{えいよう}栄養の^{かんが}バランスを^{しゅん}考え、^{しょくざい}旬の^じ地場^{さんぶつ}産物^とを取り^い入れて^{あんしんあんぜん}つくっています。また、^{きゅうしょく}安心安全な^{ていきょう}給食^{さいしん}を提供^{ちゅうい}できるように^{ねんかん}細心の^{ねが}注意^{ねが}をはらっています。1年間^{ねが}よろしく^{ねが}お願い^{ねが}します。



^{きゅうしょく}給食^{はじ}が始まります！

^{あんしんあんぜん}安心安全^{きゅうしょく}でおいしい^{きゅうしょく}給食^{きゅうしょく}をつくり^{きゅうしょく}ます。

^{がっこうきゅうしょく}学校給食^{ひとり}では、^{からだ}1人^{こころ}ひとりの^{せいちょう}体と^{ささ}心の^{あんしん}成長^{あんしん}を支^{あんしん}える^{あんしん}ために、^{あんしん}安心^{あんぜん}安全^{えいよう}で^{えいよう}栄養^{しょくじ}の^{ていきょう}バランス^{しょくじ}が^{ていきょう}よい、^{しょくじ}おいしい^{ていきょう}食^{ていきょう}事を^{ていきょう}提供^{ていきょう}して^{ていきょう}いきます。

また、^{がっこうきゅうしょく}学校給食^{のぞ}には、^{のぞ}望^{のぞ}ましい^{のぞ}しい^{のぞ}食^{のぞ}習慣^{のぞ}や^{のぞ}実践^{のぞ}力を^{のぞ}身^{のぞ}につ^{のぞ}ける^{のぞ}ため^{のぞ}の^{のぞ}教材^{のぞ}としての^{のぞ}役割^{のぞ}も^{のぞ}あり^{のぞ}ます。

^{かてい}ご^{きゅうしょく}家庭^{わだい}でも、^ふぜひ^ふ給^ふ食^ふの^ふ話題^ふに^ふ触^ふれて^ふみて^ふくださ^ふい。

^{きゅうしょくいん}給食員^{しみず}（^{すえなが}清水^{むかい}・^{もりした}末永^{もりした}・^{もりした}向井^{もりした}・^{もりした}森下^{もりした}）、

^{えいようし}栄養士^{あおき}（^{あおき}青木^{あおき}）で

^{きゅうしょく}みんな^{よろこ}に^{よろこ}喜^{きゅうしょく}んでも^{きゅうしょく}ら^{きゅうしょく}える^{きゅうしょく}給食^{きゅうしょく}をつ^{きゅうしょく}くり^{きゅうしょく}ます。^{のこ}残^たさ^たず^た食^たべて^たくれ^たたら、^たうれ^たしい^たです。





がっこうきゅうしょく もくひょう 学校給食の目標



- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

資料 「学校給食法」

Carbohydrate

炭水化物の働きを知ろう

炭水化物（糖質）はおもにエネルギー源になる栄養素です。米やパン、めん、いもなどに多く含まれていて、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。

わたしたちがおもに主食から毎日摂取する炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、体の各器官へ運ばれます。

特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。集中力を高めて勉強するためにも炭水化物はとても大切な栄養素なのです。

