



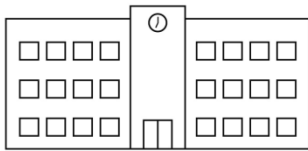
給食だより 4月号

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、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材
^{じばさんぶつ}や地場産物を取り入れてつくっています。また、^{あんしんあんぜん}安心安全な給食を
^{ていきょう}提供できるように^{さいしん}細心の^{ちゅうい}注意をはらっています。1年間よろしくお願
い
します。



^{きゅうしょく}給食が^{はじ}始まります！

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

^{がっこうきゅうしょく}学校給食では、^{ひとり}1人ひとりの^{からだ}体と^{こころ}心の^{せいちょう}成長を支えるために、^{あんしん}安心
^{あんぜん}安全で^{えいよう}栄養のバランスがよい、おいしい^{しょくじ}食事を^{ていきょう}提供していきます。

また、^{がっこうきゅうしょく}学校給食には、^{のぞ}望ましい
^{しょくじゅうかん}食習慣や^{じっせんりよく}実践力を身につけるため
^{きょうざい}の教材としての^{やくわり}役割もあります。
^{かてい}ご家庭でも、ぜひ^{きゅうしょく}給食の^{わだい}話題に^ふ触
れてみてください。

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

^{えいようし}栄養士（^{あおき}青木）で

みんなに^{よろこ}喜んでもらえる^{きゅうしょく}給食をつくり

ます。^{のこ}残さず^た食べてくれたら、うれしい

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。

