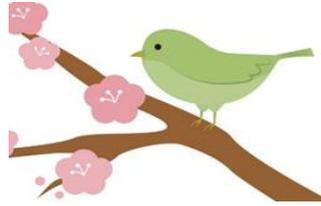




# 給食だより 4月

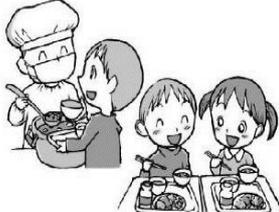
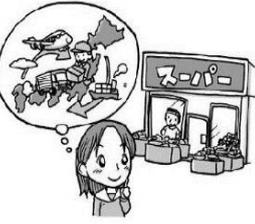
春のうららかな陽気につつまれ、新年度がスタートしました。新しい友達作りや、様々なことにチャレンジしていくこの季節に、すぐ自宅での学習になってしまい残念な気持ちでいっぱいだと思います。こういう時でも三食規則正しく食べてしっかり休養もしながら、免疫力を落とさずウイルスに負けないようにしましょう。



## 学校給食の目標

学校給食とは、学校教育の一環として行われ、心身の健やかな成長と食を通じた人間形成や生きる力を育むために、7つの目標が定められています。学校給食では、望ましい食習慣の形成や食に関する理解を深めるため、栄養のバランスのとれた献立の作成や地産地消の推進を図っています。

## 学校給食の目標

<p>食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定めています。</p>	 <p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</p>	 <p>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ための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p>	 <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p>
 <p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。</p>	 <p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p>	 <p>⑥わ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。</p>	 <p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p>



# 富東の給食について

富岡東中学校の給食についてご紹介しますね。

2年生、3年生にはもうお馴染みですが、富岡東中学校の給食は右の写真の様に一人分ずつお弁当箱に入った給食です。汁物が付く時のみマスクをして、食缶から注ぎ分けます。学校に給食室はなく、調理や配膳は外部委託しています。

お弁当箱に入った給食は、温かく食べられるように、またデザートやサラダなどは冷たく食べられるように、温度管理のできる配送車で学校まで運ばれます。学校に届いた給食は、ぎりぎりの時間まで配膳室の冷蔵庫と温蔵庫で保管します。配膳室に給食を取りに来るときは、手洗い・消毒をきちんとして、元気よく挨拶して下さい。



## 免疫力アップの ACE !

名前	働き	多く含む食材
ビタミン A	皮膚や粘膜を強くする	緑黄色野菜（人参・カボチャ等）
ビタミン C	皮膚や血管を丈夫に保つ コラーゲンを生成する	果物類（いちご、オレンジ等） 野菜類 （ピーマン、ブロッコリー等） じゃがいも
ビタミン E	細胞を守る	アーモンド・落花生・植物油

免疫力を高める ACE（エース）を知っていますか？これはビタミン A、ビタミン C、ビタミン E のことです。まず、この三つの成分がどのような働きがあるか、多く含む食材は何かを簡単にまとめてみます。

上の表からでも、この三つのビタミンが大切な働きをしていることが分かります。私たちの体には、免疫機能の低下などを引き起こしてしまう物質が存在しています。それを抑える機能を強くしてくれるのが、ビタミン ACE です。皆さんも、この3つのビタミンを摂って、免疫力をアップさせましょう。

