

地産楽食



発行：袋井学校給食センター 49-0105

浅羽学校給食センター 23-3049

◎袋井市 中部学校給食センター 44-3231

野菜は「健康に良い」と分かっているにもかかわらず、意識しなければ健康保持のために必要な量を摂取することができません。厚生労働省の調査によると成人の70～80%の人が野菜不足であるという結果でした。生涯、健康に過ごすためにも家族みんなで毎食野菜を食べるようにしましょう。

野菜をいっぱい食べると、いいこといっぱい！

免疫力を高める
(新型コロナウイルス感染症予防)

生活習慣病予防

便秘解消

肥満予防

美肌効果



野菜のおかずを
1食1皿以上、1日5皿
食べましょう！

<1日の野菜摂取目標量>

- ・3～5歳：240g
- ・小1：270g
- ・小2・3：300g
- ・小4以上：350g



生野菜の場合
両手3杯



茹で野菜の場合
片手3杯

火を通すとかさが減り、たくさんの野菜が食べやすくなります。給食は、小学校4年生の量で約100g摂れるようになっています！

注意！「野菜ジュースを飲む＝野菜を食べる」にはなりません！

市販のジュースの中には、製造過程で加熱処理を行うため熱に弱いビタミンCが減っているもの、搾汁によって食物繊維が取り除かれてしまっているものがあります。また飲みやすくするために果汁を加え、糖質が多く含まれるものもあります。しかしジュースにすることで効率的に摂れる栄養素もあります。野菜ジュースは野菜の代わりではなく、栄養成分表示を見て、摂りたい栄養素を補うものとして利用するようにしましょう。



お知らせ

給食使用やさい等高騰対策

…市が食材価格の高騰相当分を負担します…

野菜や植物油などの多くの食材が値上がりしています。給食で使用する各種食材も値上がりしていますが、学年に応じた栄養価を確保した給食を安定的に提供するために、袋井市では、給食費（保護者負担金）を上げることなく、これまでどおり栄養バランスの取れたおいしい給食を提供するための取組を進めます。

【取組の概要】

学校給食法の規定により、給食食材料費は保護者の負担とされていますが、給食食材価格の高騰相当額を袋井市が負担します。（負担を保護者に求めないこととします。）

○市負担額：3,100万円（給食1食当たり約18円相当）

○対象期間：令和4年7月～令和5年3月まで





夏を元気に過ごすための食生活のポイント



1日3食しっかり食べましょう

食事を抜くと、体に必要な栄養素が不足し、疲れやだるさが出てきます。給食を見本に、バランスの良い食事を3食摂り、夏バテを防ぎましょう。



甘いもの、冷たいものの摂り過ぎに注意しましょう

甘くて冷たいものを摂りすぎると食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



夏野菜を食べましょう

夏野菜は汗で失われる水分やビタミン、ミネラル類が豊富で、水分補給に役立ちます。また、熱くなった体を冷やす効果もあります。



袋井旬の食材* 「すいか」

ひめまくら
給食では「姫枕」という品種の小玉すいかを使っています。

すいかは、英語で「ウォーターメロン」といいます。約90%は水分です。ビタミンやミネラルも含まれているため、暑くなるこれからの時期にぴったりの果物です。すいかは、種のある中心部に近いところにおいしさが集まっています。そのため、切り分ける時はくし形にすると、おいしいところがみんなに行き渡るようにすることができます。



偏食コラムコーナー

食べない子の「ごちそうさま」はいつがベスト？



©袋井市

子どもの食事がなかなか進まない…、そんな時はお腹がすいていない、食べたい気分ではないのかもしれませんが、子どもの様子を観察し、支援ポイントを参考にしてみましょう。

A. 食べない状態が3分も続いたら、片付けて構いません。

子どもが食べる順番	支援ポイント
1 好きなものから食べる	好きなものだけでお腹いっぱいにならないことが大切です。
2 食べられそうなものを食べる	「見た目」で食べられそうなものになると手を伸ばしやすいです。
3 その他の気になるものに触れる	遊んでいると思って怒ったりしないことが大切です。
4 まだお腹が空いていたら口に入れることも	食べてみたら？の提案は大切ですが、強制は禁物です。
5 触っても口をつけない・遊ぶ・立ち歩く	この様子が見られたら、片付けても構いません。