

給食センターだより



2023年 4月
士幌町学校給食センター

がっこうきゅうしょく

学校給食について

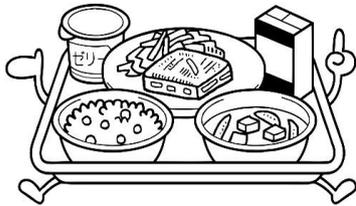
にゅうがく しんがく
ご入学・ご進学おめでとうございます。



がっこうきゅうしょく えいよう ゆた しよくし じっさい しよくし
学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事であることはもちろん、実際の食事と

い きょうざい けんこうきょういく いっかん と く おこな
いう生きた教材であり、健康教育の一環として取り組みを行っています。

学校給食の栄養について



いち ひつよう えいようりょう
1日に必要な栄養量の1/3～1/2が

しよくひん りょうり く あ
とれるように食品や料理を組み合わせ、

えいよう こんだて かんが
栄養バランスのとれた献立を考えています。

ぎゅうにゅう せいちょうき ひつよう
牛乳は成長期に必要なカルシウム、ビ
タミン、たんぱく質などを補うために

まいにち
毎日つきます。

| 主菜（たんぱく質） | |
|------------------|---------------|
| おもに体をつくる食品 | |
| | |
| 主食（炭水化物） | 副菜・汁物（ビタミン類） |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体の調子を整える食品 |
| | |

学校給食の内容について

ふくしよく にもの やもの あもの
*副食（おかず）は煮物、焼き物、揚げ物、
いたもの むしもの もの しるもの へんか
炒め物、蒸し物、あえ物、汁物など変化を
つけています。

ぎょうじ しゆん しよくざい きせつかん かんが
*行事や旬の食材、季節感を考えています。

じばさんびん かつよう
*地場産品を活用しています。

給食センターからのお願い

ぎゅうしょく かねが
*給食だよりは家庭での食の話題のひと
つとして、また給食と朝夕の食事が重
ならないようご活用ください。

にがて たもの すこ た
*苦手な食べ物も、少しずつ食べられる
よう家庭でもチャレンジしましょう。