



## 今年度も「ふるさと給食」を実施します。毎月19日の「食育の日」前後に

国分寺町では、「食育の日」である毎月 19 日前後に、地域でとれた作物を使用した「ふるさと給食」を実施しています。地域のよさを知り、感謝の心を育てることをねらいとして、地域の生産者のご協力のもと実施しています。ふるさと給食では、地域の食材を使う他にも、国分寺南部小学校のオリジナルメニューが登場するなど、高松市の統一献立とは別の独自献立となりますので、お楽しみに！

### 国分寺町でとれた食材を生かして



北原さん  
(ピオーネ・瀬戸ジャイアンツ)

長年に渡り、ふるさと給食のお世話をしてくださっている帯包さん。菌床栽培で育てた帯包さんのしいたけを給食で使っています。

この他にも、様々な作物を作ってくださいる方々がたくさんいます。



### 今月のふるさと給食(毎月、全ての使用食材をお知らせします。)

4月26日(木) ★は町内産または近郊地域産食材

ごはん(おいでまい)

牛乳

タンドリーチキン(鶏肉、白ぶどう酒、タンドリーペースト)

アスパラガスのサラダ(★アスパラガス、★キャベツ、赤ピーマン、ひじき、とうもろこし、りんご酢、なたね油、砂糖、塩、こしょう)

春野菜のスープ(★キャベツ、★たまねぎ、ブロッコリー、★しいたけ、ベーコン、じゃがいも、にんじん、がらスープ、チキンコンソメ、しょうゆ、塩、こしょう)



今月は、アスパラガス、春キャベツ、新たまねぎと、春の野菜が満載です。寒い冬をじっと耐えて育ってきた春野菜には、新陳代謝を活発にして、元気な体へと回復させるパワーがあると言われています。春野菜をたっぷり食べて、元気に新学期をスタートさせましょう。

### 国分寺南部小学校の給食についてのお知らせです。

#### ◎給食費の払い戻し金について

お子様が病気やけがなどで一週間以上欠席する場合、給食をとめることができます。(届出のあった日より3日後から) 長期の欠席が決まったら、早めに学級担任にお知らせください。欠食日数分の給食費は、年度末に払い戻しします。

#### ◎欠席をしたとき(給食を止めていない場合)や食べ残したときの給食について

お子様が欠席をしたときの給食については、交通安全上、衛生上などの問題から、欠席者の給食を家庭に届けたり、持ち帰ったりすることはできません。また、残したものも家庭に持ち帰ることはできません。

# 成長期の食事を大切にしましょう！

小学生から中学生の時代は、心も体も大きく成長する時期です。食事に関しても、子どもから大人の味へと少しずつ変化していく時期でもあります。「食」を大切に、自分の健康を考えて食事ができるよう、ご家庭でも話し合ってみましょう。

## 家族一緒に食生活を振り返ってみましょう！

- 家では、牛乳はあまり飲まない。
- いりこ・小魚（骨ごと）・海藻は、食べない日がある。
- 間食の食べすぎで、昼食や夕食が食べられないことがある。
- 色の濃い緑の野菜が苦手で、あまりたくさん食べない。
- ダイエットしたいと思い、食事の量を減らしたことがある。
- 肉や魚・たまごなどがあまり好きではない。

あてはまるものが多い人は要注意！



### 成長期の効果的な食生活のポイント

- 1 食事は1日3食とる（休日も）。
- 2 毎日、主食+主菜+副菜が揃った食事を心掛ける。
- 3 牛乳・乳製品は毎日とる。
- 4 間食は、時間や質を考えて食べる。

成長期である子どもにとって、健康な体をつくるために食事のバランスはとても大切です。毎日の給食の献立を参考にしながら、主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせて食べるようにしましょう。

## 毎日の給食がお手本です！

### 主菜

魚・肉・卵・大豆・大豆製品などが主材料。主にたんぱく源となり、骨や筋肉をつくれます。

### 副菜

野菜・きのこなどが主材料。主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になります。

### 牛乳・果物

プラスαとして、牛乳・乳製品・果物があるといいですね。

### 主食

ごはん、パン、めんなど穀物が主材料。主にエネルギー源になります。

### もう1品

汁物など。足りない食品（野菜など）を補い、献立に彩りや満足感をプラスしてくれる1品がおすすめです。



## 成長期の食事はバランスが大事！

### “マイ・ランチ” 実施に向けて

高松市では、市内の全小中学校の取り組みとして、児童生徒がお弁当を作る「マイ・ランチの日」が実施されています。食に関する指導の充実を図る目的で、各学校の実態に合わせて行います。本校では、校外学習等の際に、発達段階ごとに目標を決めて弁当づくりを実施する予定です。来月の5月2日（水）に校外学習がありますので、子どもたちにも「弁当箱につめる」「おにぎりを作る」といったことから挑戦してもらおうと思っています。ご協力の程、よろしくお願いいたします。



#### 三角おにぎりをじょうずに作るコツ

図の○印のあたりに力を入れてにぎると、きれいな三角おにぎりができます。ラップを使っておにぎりを作ると、ごはんがくっつきません。