

ぱっくんタイム

【平成31年2月 長万部町学校給食センター TEL 2-2367】

がっこう きゅうしょく せつしゅ きじゆん へんこう

学校給食摂取基準が変更になりました。

給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」をもとにたてています。昨年(さくねん)の8月にこの基準(きじゆん)が変更(へんこう)になり、長万部町(おしゃまんべちょう)でも4月から新しい基準(あたらしいきじゆん)にそった給食(きゅうしょく)を提供(ていきょう)することになります。

あたらしい基準(きじゆん)は1日(いち)にとって欲しい栄養価(えいようか)から家(いえ)で食べている全国(ぜんこく)の平均値(へいきん)を引き、足りないぶん(ぶん)を給食(きゅうしょく)で補(おぎな)おうという考え方(かんがひ)です。献立(けんてい)が立(た)てやすい範囲(はんい)内で、足りない栄養素(えいようそ)を補(おぎな)えるように数値目標(すうちむくひょう)が定め(さだ)められています。

2月(ふたつき)のもくひょう

よくかんで食べよう

よくかんで食べるといいことがたくさん!



のう げんき 脳(のう)が元氣(げんき)に!



きおくよく 記憶力(きおくりき)アップ!



あじ 味がよくわかるよう(あじ)になる!



ふと 太り(ふと)にくなる!



いちょう げんき 胃腸(いちょう)が元氣(げんき)に!



むしば よぼう 虫歯(むしば)の予防(よぼう)!

何が大きくかわってくるの? 塩(しお)の量(りやう)です。

朝(あさ)と夜(よる)にっている塩分量(えんぶんりやう)を計算(けいさん)すると、給食(きゅうしょく)で必要(ひつよう)とする量(りやう)は、小学生(しょうがくせい)で0.1g未(み)満(まん)となっ(な)ってしまい、このま(ま)ではおい(おい)しい給食(きゅうしょく)をつくること(こと)ができません。

そのため(ため)、塩分量(えんぶんりやう)は1日(いちにち)にとりたい量(りやう)の1/3の2g未(み)満(まん)に設定(せってい)されました。これは(こゝろ)、今(いま)の2.5g未(み)満(まん)から0.5g減(げん)った量(りやう)です。



じゅうぶん薄味(うすあじ)だと思(おも)うけれど?



うすあじ

給食(きゅうしょく)の味付け(あじつけ)は、家庭(かてい)や外食(がいしょく)と比べると薄味(うすあじ)です。これは(こゝろ)子ども(こゝろ)の頃(ころ)に味(あじ)の好み(この)が決(き)まるから(から)です。子ども(こゝろ)達(たち)の生涯(しょうがい)にわたる健(け)康(こう)のため(ため)にも望(のぞ)ましい味付け(あじつけ)を覚(おぼ)えてほ(ほ)しいと思(おも)い、薄味(うすあじ)にしていま(いま)す。ただ(ただ)薄(うす)いだけ(だけ)ではおい(おい)しくない(くない)の(の)ですが、だ(だ)しやうま(うま)みの出(で)る食(しょく)材(ざい)を使(つか)っておい(おい)しく減(げん)塩(えん)になる(なる)よう(よう)に心(こゝろ)がけ(け)ていま(いま)す。