

# そうせランチタイムス

平成27年4月号  
 匝瑳市学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
 子どもたちの元気な声とともに新学期がスタートしました。新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も安全で安心、そしておいしい給食を学校給食センター一力を合わせてお届けしていきます。



## 匝瑳市の給食についてお知らせします

### 手作り給食

原材料のわかる食材を選び、うす味の料理を提供します。

### 旬の地場産食材

市内産、県内産の食材を使って、季節感を感じていただける献立を作成します。



### 食育の日

(毎月19日)

### 地産地消費

(月1回)

### 日本型の食事

和食や「かむこと」を意識できる献立作成をしていきます。

### 学校給食摂取基準の表示

エネルギー、タンパク質  
 脂質、カルシウム  
 塩分 を表示します。

# 学校給食の目標

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。



①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。



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。



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。



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態度を養う。



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。



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。



⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。

## 旬の食べ物

# たけのこ

### たけのこが軟らかく食べられる旬間(10日間)

# 筍

春になると竹林の地面には、たけのこがその先を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。「筍」の漢字が当てられているのは、芽が出てから旬間(10日間)のうちが軟らかいたけのこの状態で、それを過ぎると竹になってしまうことから、軟らかく食べられる10日間にちなんで「筍」の字が当てられるようになったということです。

### ■たけのこはセルロースが豊富

水に不溶性の食物繊維のセルロースを2.8g/100gも含んでいるので、便の量を増やし、便秘の改善に役立ちます。

また食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

便秘の改善

動脈硬化の予防

