



# 4月給食だよ

平成31年4月22日  
大阪府立佐野支援学校



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

## 学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

〔学校給食法〕第2条より

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p><b>2</b> 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ことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p><b>3</b> 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>
<p><b>4</b> 食生活が自然の恩恵の上になつたことについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p><b>5</b> 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p><b>6</b> 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こと。</p>
<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>		

### 春キャベツでおなかを元気に!

今の時期に出回る葉の柔らかいキャベツは「春キャベツ」とよばれます。冬のキャベツは葉がしっかりと巻かれ、手に持つとずっしりと感じるのに対し、春にとれるキャベツはふわっと巻かれ、葉もやわらかいので、そのまま千切りなどにして生で食べるのがおいしいです。キャベツにはビタミンCのほか、キャベジン(ビタミンU)が含まれ、傷ついた胃腸の粘膜を修復する作用があるといわれます。また食物繊維も豊富です。おいしく食べておなかを元気にしましょう!

### 海そう、食べていますか?

のり、こんぶ、わかめ、ひじき、もずく、寒天など、私たちの日本の食卓には海そうがよく登場します。このように海そうをひんぱんに食べるのは、世界でも日本と韓国くらいだそうです。海そうはエネルギーは控えめですが、鉄やカルシウム、マグネシウムなど健康に欠かせない無機質(ミネラル)や食物繊維を多く含み、ヘルシーフードとして今、欧米でも注目されはじめています。焼きのり、佃煮、みそ汁の具、煮物や海そうサラダなど、毎日、少しずつでも海そうを食べる習慣を心がけると、食事の内容を充実させることができます。