

Main menu table for April with columns for days 12th to 24th. Includes food names, quantities, and nutritional values.

材料名および使用量 (g)

檀原市の観光PRキャラクターさらちゃんやこだいちゃんと檀原市学校給食応援団アンバサダー リュウが食育をお知らせします。

ご家庭で作っていただけるように、一人分の分量を表示しています。

Summary row with nutritional data, 'まほろばの日' (Maboroshi no Hi), '食育の日' (Shikyu no Hi), and '適塩給食' (Toshio Shokujiki) icons.

Menu table for April 25th, 26th, and 30th. Includes food names, quantities, and nutritional values.

材料名および使用量 (g)

Information about Hokkaido scallops, including a map of Hokkaido and a photo of the scallops.

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(緑黄色野菜) 4:4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)
4月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;kcal,たんぱく質:g,脂質:g,カルシウム:mg,鉄:g,ビタミンA:μgRE, ビタミンB1:mg,ビタミンB2:mg,ビタミンC:mg,食物繊維:g,食塩相当量:g

学校給食について

学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

今年度の檀原市の学校給食の取り組みについて

食育の日

今年度は、世界一周を目指して、各国の料理や特産物を使った献立を取り入れます。世界一周の始まりは『日本』です。

まほろばの日

今年度も昨年引き続き、奈良県産の食材を使用した、奈良県を味わう献立として「まほろばの日」の献立が登場します。「まほろば」とは「すばらしいところ」という意味があります。

適塩給食の日

昨年に引き続き、生活習慣病の原因といわれている塩分の摂り方に注意しましょう。日本人の食事摂取基準では、1日男子7g女子6.5g塩分目標量となっています。学校給食では、1食2.5g以内の塩分摂取基準です。特に、適塩給食の日の献立は、減塩ですが、薄味を感じさせない工夫をした献立を考えています。ご家庭でも参考にしてください。

カミカミ献立の日

今年からの取り組みです。

今年度から、取り組んでいるカミカミ献立の日は、しっかりかむことをテーマに献立を考えています。「消化をよくする」「口腔内を衛生的に」「肥満を防ぐ」「脳が活性化する」などの効果があります。

よくかむと

Diagram showing benefits of chewing: 消化がよくなる (Digestion improves), 歯並びをよくする (Improves teeth alignment), ふとりすぎをふせぐ (Prevents overeating), 脳の刺激 (Brain stimulation).

食品名横の と のマークの説明
ならのしか 奈良県産の食品です
こだいちゃん 檀原・御所・高市地区産の食品です