



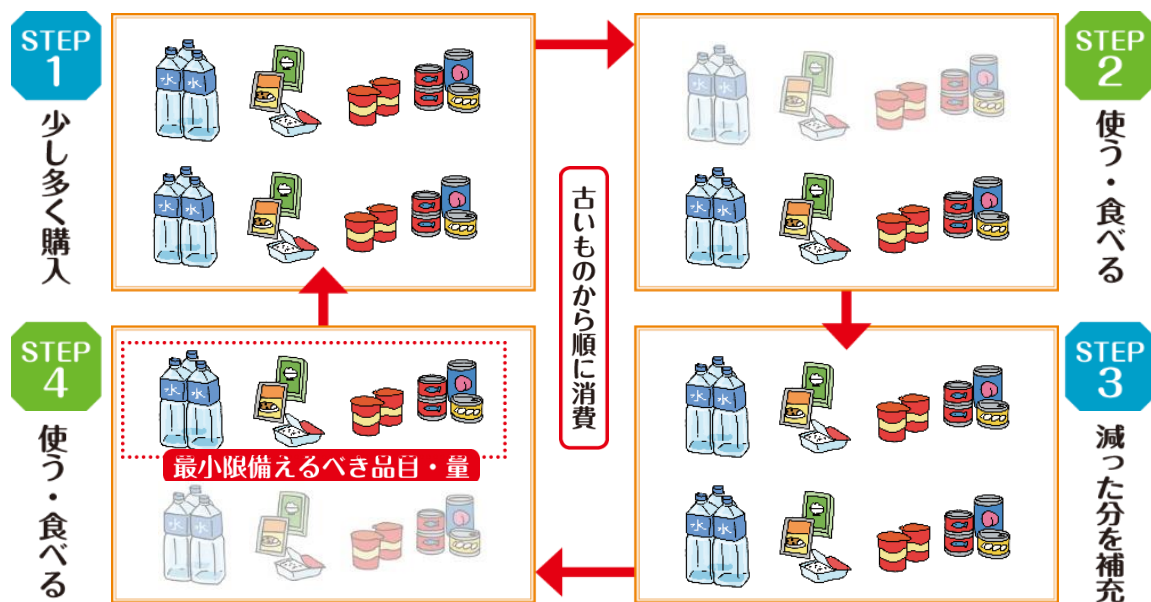
松前町学校給食センター

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。3月は学年のまとめ、そして新しい学年、学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクした気持ちで開くことでしょう。そのためにも、この3月は元気にそして心残りなく過ごせるといいですね。

3月9日に防災給食を実施します

2011年3月11日、東日本大震災が起こり、多くの人の尊い命が奪われました。また、昨年7月には愛媛県でも西日本豪雨災害が起こり大きな被害を受けました。災害はいつ、どこで起こるか分かりません。最近では、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日ごろから少し多めに蓄え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック方法」の考え方が提唱されています。

災害時に備えて～ローリングストック法のすすめ～



給食センターでも、昨年度から、学校給食用非常食「救給カレー」を備蓄しています。万が一、災害が起こった場合には、ライフラインが復旧するまでの学校給食として提供します。また、災害がなく使用することがなかった「救給カレー」は、防災給食として学校給食で提供し、災害に備えることの大切さを知り、食べ物に対する感謝の気持ちを育む食育の教材として活用します。



今月の給食目標 1年間の食生活をふいかえろう

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。以下の10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？

食生活指針 (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

- 1 食事を楽しみましょう。
- 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 5 ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直しましょう。

- ★ アレルギー特定原材料等27品目は使用していません。
- ★ 温めずにそのまま食べられます。
- ★ スプーンも付いていて容器はそのまま食器として活用でき、片付ける際も缶詰のようにかさばりません。
- ★ 内容量は小学校150g、中学校250gです。