

食育だより

4月

ひたちなか市立美乃浜学園

令和8年4月7日

お子さんと一緒にお読みください



いよいよ、今年度の給食が9日から始まります。1年生は15日からの始まりとなります。子供たちのために、安全安心で栄養のあるおいしい給食を提供できるよう、給食室一同がんばります。また、給食や食育を通して、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けられるように支援していきます。ご家庭でも、お子さんへ様々な食に関するしつけをしていただくなかで、給食や食に関することについて、毎日の食卓で話題にしてみてください。どうぞよろしくお願いいたします。

☆給食管理・食育担当：1人

(給食の献立を考える人)
(食に関することを教える人)

栄養教諭(管理栄養士)

保立 貴博



- ★子供たちの成長に必要な栄養素がとれるように献立を考え、安全・安心でおいしい給食を作れるようにしています。
- ★食に関する様々な授業等にも関わります。
- ★肥満・やせ・食物アレルギー・偏食・スポーツ栄養など個別指導のご相談も受けます。

学校給食日本一※本校の給食紹介

※2021年、第16回全国学校給食甲子園(給食の全国大会)で全国1,355施設の中から優勝

☆調理担当：10人(給食を作る人)

- ・市職員(常勤調理員)1人 桑名 典子
- ・市会計年度職員(非常勤調理員)9人
江幡 由佳、橋本 恵子、磯崎 早苗(給食センターより)
二川 ゆかり、関根 理恵、永山 真弓、中村 真理恵、杉本 由佳
渡邊 真千恵(育休中) ※は転入職員



★約560人分の給食を力を合わせて作ります。

作り手の顔が見える「自校給食」 地産地消 おいしく減塩 「魚食」の推進



【デザート】(月約1回)

果物・ヨーグルト・ゼリー・プリン、ひな祭りやお月見の行事食、クリスマスデザートなどが出ます。予算や栄養価を考慮して決めます。

【飲み物】

カルシウム摂取のため、基本的に毎日、水戸市「いばら乳業」の200ml牛乳が出ます。

【おかず(主菜・副菜)】1~2品

主菜のおかずでは、肉・魚・豆・卵をバランスよく取り入れています。味付けや調理方法も偏らないように工夫しています。副菜のおかずでは、なるべく地元でとれた食材を使い、ドレッシング等も手作りしています。食中毒予防のため生野菜は出さず加熱調理をします。



ごはん(週約3回)

東海村の「燦食」に炊飯委託しています。市産コシヒカリ100%使用し、お弁当箱の白ごはんが中心です。学校で作った具と白ごはんを混ぜ合わせ、混ぜごはんやチャーハン、チキンライスなども出しています。

パン(週約2回)

市内大成町の「梅子町製菓」に加工委託しています。食パン・コッペパン・黒パン・ミルクパン・米粉パンなどが出ます。学校でパンを加工して、ピザトーストや揚げパンなどの調理パンも出しています。

めん(月約2回)

地元B級グルメ「那珂湊焼きそば」やスパゲッティを学校で作って出しています。「ソフトめん」は年に4回出ます。



【汁物】

みそ汁やスープなどが出ます。和風の汁物は、かつおぶしでだしをとっています。子供たちの体の健康のために「減塩・薄味」を心がけ、野菜などの食材をたくさんとれるように、汁物は実たくさんにしています。

【煮物】

カレー・肉じゃが・マーボー豆腐・ひじきの炒め煮・きんぴらなどが出ます。大きな鉄釜で大量に作るため、味が染みこんでおいしいです。ご家庭で食べる機会が少なくなっている「和食」の煮物も、食経験や味覚を広げるために出しています。

環境もたべよう



減塩



文部科学省が決めた学校給食の栄養価基準に基づいて、1日に必要な栄養素の約30%がとれるようにしています。カルシウムなどご家庭で不足しがちな栄養素は、約50%とれるようにしています。

★給食費の負担軽減について★

令和8年4月から、国の施策により、全国の公立小学校(義務教育学校含む)で給食費が実質無償化され、児童1人あたり月額5,200円(上限)が国と自治体の負担で補助されます。所得制限はなく、物価高騰に伴う保護者の負担軽減を目的とした恒久的な措置です。特別な手続きは不要の予定です。なお、国予算の関係で、中学生・義務教育学校の後期課程は無償対象ではありませんので、口座振替等で徴収します。また、小学生・義務教育学校の前期課程より、中学生・後期課程の料金の方が安い理由は、市で家計の負担を考えて、食材の物価高騰分の給食費は値上げせずに、市の会計から賄っているからです。

ひたちなか市の学校給食費について

1～6年生：無償(国施策のため)

7～9年生、職員：月額4,700円(1食270円)

すべてが給食の食材費に使われ、人経費や光熱費等は市が負担しています。給食費の未納者が多い場合、品数や使用食材が減るなど献立に影響が出ることもあります。子供たちのために、未納とならないようにご理解とご協力をお願いいたします。なお、引き落としができなかった場合、金融機関からの再振替はできず、納付締切日までに納付書等で再度納付をしていただくこととなります。残高不足とならないようご注意ください。

長期欠席などで給食を欠食する場合、事前にご連絡をいただき所定の届け出をご記入いただければ、市学校給食会の規則に基づき、給食費の返金や提供停止ができます。詳細は、学校までお問い合わせください。

★子供たちの給食を見ることが出来ます★

本校のホームページに「給食日誌」のコーナーがあります。その日の給食メニューや食材のクイズ、給食の調理や子供たちの給食の様子、給食レシピなどを掲載しています。なるべく毎日紹介できるように努めています。ぜひ、ご覧いただき、お子さんと給食を毎日の食卓の話題にしてみてください。

美乃浜学園

ひたちなか市立美乃浜学園

新着記事



給食での食物アレルギー対応は?



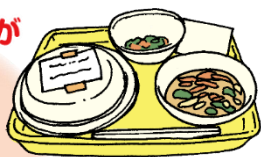
食物アレルギーは特別なものではありません。みなさんに身近な「花粉症」も、実は同じアレルギーです。アレルギーがある人もない人もアレルギーについて正しく知ることで、事故を防ぎ、安全に楽しく食べることができます。

食物アレルギーについて知ってほしいこと

食物アレルギー対応食

でる日があります

対応食はおうちの人と学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。

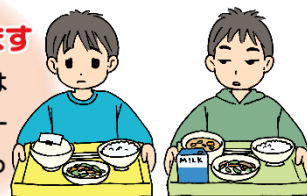


～みんなが安全に楽しく食べるために～

食物アレルギーは

好き嫌いとは違います

好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



アレルギーのある人はできないことがあります

ふれたりや吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。



周りの人も見かけたら、すぐに先生へ知らせましょう。

アレルギーの症状はさまざまな症状があります。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きた場合は、すぐに先生に知らせましょう。

体がかゆくなる



おなかがい痛くなる

息が苦しくなる



本校では、すべての子供たちが極力同じように給食を食べられるよう、食物アレルギーを有し学校生活で対応を希望する子供たちに対して、文部科学省の「食物アレルギー対応指針」等に基づき、安全を最優先にして可能な限りアレルギーの原因となる食品を除いた除去食(対応食)を提供しています。また、除去食では対応できないメニューに関して、ご家庭から代替の食事を持参していただいております。