

食育 だより 4月

ひたちなか市立美乃浜学園
令和6年4月8日(月)

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10日(水)から始まり、1年生は16日(火)から給食になります。昨年度は、ご家庭や学区にお住いの地域の皆様への「学校給食試食会」が新聞に掲載されました。本校の教育や給食に対してのご理解と温かいご支援を賜り、たいへんお世話になりました。今年度は、より多くの方に参加していただけるように、各学年の親子行事と同時開催し「会食」ができるようにする方向です。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と給食について、毎日の食卓の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メニューを考えて、安全においしく作れるようにサポートします。

★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で全国1,355施設の中から優勝

☆調理担当：9人(給食を作る人)

・市職員(常勤調理員)1人 桑名 典子(津田小より)

・市会計年度職員(非常勤調理員)8人

橋本 恵子、佐藤 浩美、江幡 由佳、

佐古 千波、関根 理恵、二川 ゆかり

佐藤 知子、永山 真弓

※_____は転入者

★約570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、ひな祭りやこどもの日の行事食、クリスマスデザートなどが出来ます。予算や栄養価を考慮して決めます。

【飲み物】

基本的に毎日、水戸市「いばらく乳業」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)

大成町の「梅子町製菓」に加工委託。食パン・コッペパン・黒パン・ミルクパン・米粉パンなどが出来ます。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2回出ます。



減塩をたべよう



減塩



【汁物】

みそ汁やスープなどが出来ます。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・きんぴらなどが出来ます。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。

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。

★学校給食費が公会計に★

令和6年4月から、市の予算に計上して管理する公会計に移行しました。これにより、各学校が保護者のみなさまから集金していた給食費は、令和6年度から市が口座振替等の方法により直接徴収します。学校給食費の引落日は、毎月25日を予定しています。25日が土日祝日の場合は、金融機関の翌営業日に引き落とします。ただし、5月に4月・5月分、2月に2月・3月分をまとめて引き落とすため、4月と3月の引き落としと、給食を実施しない8月の引き落としはありません。なお、引き落としができなかった場合、再振替はできませんので、残高不足とならないようご注意ください。

給食費について

1～6年生：月額 4,300 円（1食 245 円）
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。子供たちの笑顔のために、未納とならないようご理解とご協力をお願いいたします。

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せん。詳細は、学校までお問い合わせください。

★毎日の給食を見ることができます★

本校のホームページに「給食日記」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。インターネットで「美乃浜学園 給食」と検索してご覧ください。



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、みんながアレルギーについて正しく知ることによって、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が
できる日があります

対応食はおうちのひとと
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
さまざまです。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。

さまざまな症状が
あります

息が苦しくなる

体がかゆくなる

おなか
がいた
痛くなる



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。