

# 給食だより 4月



令和7年4月 大島中学校

**4月の目標**  
給食の準備や後片付けをきちんとしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。  
今年度も、お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。毎日の生きた教材である「学校給食」を通して、食に関する正しい知識と食習慣を身につけてほしいと思います。ぜひ、ご家庭でもお子さんと「給食について」を話題にしてみてください。



## 給食時間の過ごし方

### 給食当番の身支度

身支度が整っているかチェックしてみましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

給食の前に、机の上を片付けましょう。	手をきれいに洗いましょう。	給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。
協力して準備をしましょう。	全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。	姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。
食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	時間内に食べ終わるようにしましょう。	食器は大切に扱いましょう。

## 保護者の方へ お願い

- 白衣およびランチョンマットについて**  
白衣は給食当番時に着用します。ランチョンマットは毎日使用します。清潔なハンカチと共に、忘れずに持参するようお願いいたします。
- アレルギーについて**  
食物アレルギーをもつ生徒については、医師の診断により対応を行っています。新たに発症したときなど、ご心配なことがございましたら、学校へご相談ください。
- 長期欠席などによる返金について**  
連続5日以上給食を食べないことを事前に申し出をしていたければ、給食費をお返します。土日祝日を除く6日前までに担任を通してお知らせください。申請書類をお渡します。
- ホームページに毎日の給食写真を載せています**  
大島中学校のホームページに給食の写真を載せています。ぜひご覧下さい。  
また、給食だよりと献立表も、ホームページと Home & school で配信しています。

## 4月の給食について

- ★旬の食材や入学・進級のお祝いにちなんだ献立を取り入れています。
- ・たけのこごはん ・春キャベツのジェノベーゼスパゲッティ
  - ・さわらの西京みそフライ ・いちごゼリー



## 減塩の給食を提供しています

ひたちなか市では、高血圧ゼロのまちを目指し、適塩・減塩の重要性について普及啓発を図っています。  
学校給食においては、学校給食実施基準に基づき、食塩量に配慮した給食を提供できるよう、子どもたちの嗜好に考慮しながら、減塩の工夫を盛り込んだ献立を提供しています。  
給食だよりでは、減塩ポイントや給食レシピを紹介していきます。

## 1日にどれくらいの塩分をとればいい？

生活習慣病を予防するために、1日にとる塩分はこれくらいにしましょう、という目標量があります。あなたの1日にとってよい塩分量はどれくらいか確認してみましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

## 茨城をたべよう

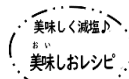


「茨城をたべよう運動」は、県民一丸となって茨城県の豊かな農林水産物を食べて応援する地産地消運動です。ひたちなか市の学校給食でも、献立に県産や市内産の食材を積極的に取り入れ、子供たちに地域の食材の魅力をPRしています。

## とと(魚)をたべよう



ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「タコの日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。学校給食では、地産地消を推進するとともに、「お魚のまち」であるひたちなか市の魅力を発信するため、今年度も、地域で水揚げされる魚やその加工品を給食に取り入れ、子どもたちへ魚食についてPRしていきます。



## あじのレモン醤油ソースがけ

<1人当たり>  
エネルギー 84kcal  
食塩相当量 0.5g

### 【材料】(4人分)

- ・あじ(切り身) 150～200g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- 「砂糖 大さじ2
- ④しょうゆ 大さじ1/2
- ④レモン汁 大さじ1/2
- ④酒 小さじ1

### <作り方>

- ① あじは食べやすい大きさに切り、(骨があれば取り除く)片栗粉をまぶす。
- ② 油を熱し、あじを揚げる。
- ③ ④の調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ④ 揚げたあじに③のタレをかける。

★ レモンのさわやかな酸味を利かせることで、少ない塩分でも美味しく感じられます。