

食育 だより 4月

令和4年4月6日

ひたちなか市立美乃浜学園



いよいよ今年度の給食が始まりました。1年生は14日から給食になります。昨年度は、本校の給食が「全国学校給食甲子園」で日本一に輝き、全国的に注目されました。その際には、ご家庭や地域の皆様から温かいご支援とご声援を賜り、たいへんお世話になりました。

さて、4月からの小麦や油類など食材価格の値上がりにより、学校給食も大きな影響を受けています。しかし、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に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サポートしていきます。ご家庭でもお子さんと給食について、毎日の話題にしてみてください。どうぞよろしく願いいたします。

☆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

☆調理担当：11人(給食を作る人)

・市職員(常勤調理員)1人 關山 春美

・市会計年度職員(非常勤調理員)10人

佐古 千波、佐藤 浩美、江幡 由佳、佐久間 陽江

三瓶 まり、橋本 恵子、関根 理恵

二川 ゆかり(那珂湊第三小学校共同調理場より)

木名瀬 章江(新規採用)、永井 亜委(新規採用)



★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

HITACHINAKA



Let's eat fish

【デザート】(月約2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】

水戸市「いばらく乳業」の200ml牛乳、飲むヨーグルトなどが出来ます。

【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。

市産コシヒカリ100%使用。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1回出ます。

減塩をたべよう



【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。

給食費について

1～6年生：月額 4,300 円（日割り：1食 245 円）

7～9年生、職員：月額 4,700 円（日割り：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。他からの補填はできないので、給食費の未納者が多い場合、献立に影響が出てしまいます。未納がないように、ご理解とご協力をお願いします。

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す。詳細は、学校までお問い合わせください。

★毎日の給食の写真が見られます★

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](#)」と検索してご覧ください。



食の安全 <<学校給食の放射性物質検査について>>

学校給食に使用する食材及び1食分の放射性物質検査を行っています。現在、学校給食で使用する食材の検査は、1日あたり6品目を選定して実施しています。また、三小共同調理場と給食センターでは、毎日2品目を検査しています。調理済みの学校給食1食分の検査については、単独調理校及び共同調理場・給食センターで交互に週1回実施しています。なお、平成23年11月から令和3年度までの検査結果はヨウ素131、セシウム134、セシウム137ともに、すべての品目について不検出でした。詳しくは、インターネットで「[ひたちなか市 学校給食](#)」と検索、ひたちなか市ホームページをご覧ください。



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いない人も、みんなが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

周りの人も見かけたら、すぐに先生へ知らせましょう。

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。



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。