



# 4月給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます。これから一年間、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話題にしてみてください。

## 学校給食について



### 学校給食とは

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につさせるための重要な教材としての役割も担っています。



### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より  
抜粋・要約

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> 	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p> 	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> 	
<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p> 	<p><b>5</b> 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p> 	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p> 	<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> 

### 栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事でも不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養士が献立作成しています



### 衛生管理

大島中学校には10人の調理員がいます。安心・安全な給食の提供ができるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p> 	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p>  <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p>	<p>生で食べ果物を除き、すべて加熱します。</p>  <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるように、時間を考えて調理します。</p> 
---	--	---	---

# 保護者の方へ～お知らせとお願い～

## ●給食費について

給食費は1ヶ月あたり4,700円です。(1食あたり270円) 期日までの給食費の納入にご協力ください。

今年度も引き続き、ひたちなか市より給食食材費の支援があります。支援額は、1人1月当たり中学校530円です。

※支援金は、市から学校に支払われ、学校が納入業者へ支払う食材費として活用されます。

※ご家庭より徴収する給食費の額に変更はありません。

※4月分の給食より、この支援を踏まえた献立となっています。



## ●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。忘れずに持参しましょう。週末に使用した白衣をご家庭に持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお願いします。ボタンのほつれなどがある場合は、修繕をお願いします。

給食をグループごとにせず、教室前方を向いて食べています。そのため、個人で使うランチョンマットを忘れずに持参するようお願いいたします。また、給食用の清潔なハンカチも毎日持参してください。

## ●長期欠席による返金について

病気などで学校を休み、連続5日以上給食を食べなかった場合、事前に申し出をしていただければ、ひたちなか市学校給食会の規定により、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。

## ●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、詳細な献立表、除去食、代替え持参等の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。

## ●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の『学校日記』に給食の写真を載せています。ぜひご覧ください。また、給食だよりと献立表も、HPとHome&schoolで配信しています。



## 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、毎月の献立に積極的に魚料理を取り入れています。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。



## 4月の給食について



- ★入学・進級のお祝いになんだ献立を取り入れています。(お祝いすまし汁)
- ★地産産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。(肉じゃが、小松菜サラダ、ポークビーンズ など)
- ★春が旬の食材を使った料理を取り入れています。(春キャベツのスパゲッティ、たけのこおこわ)

## 作ってみませんか ～今月の献立から～「バンサンスー(拌三絲)」 4/25(火)

### 【材料】(4人分)

- ・春雨 25g
- ・キャベツ 2枚(80g)
- ・もやし 1/2袋(100g)
- ・にんじん 1/6本(25g)
- ・小松菜 2株(50g)
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・からし 少々

### 作り方

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ② 春雨、キャベツ、もやし、にんじん、小松菜を茹で、冷ます。(電子レンジを使う場合は、500Wで2分程度加熱する。)
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④ 春雨と野菜をドレッシングで和える。

### 給食でも人気メニュー

のひとつです。お酢の酸味や、からしがアクセントになり、少ない塩分でもおいしく食べられます。きゅうりやレタスを入れたり、ハムやツナを入れると、さらにおいしいですよ

