



4月給食だより

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、朝食をしっかりと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いっ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けさせるための重要な教材としての役割も担っています。

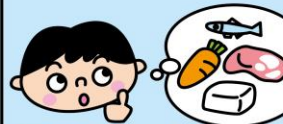


学校給食の目標

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 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。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 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。



5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



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、家庭での食事では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。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。



野菜・果物は流水で3回以上洗います。



生で食べ果物を除き、すべて加熱します。



調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。



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)今年度より公会計化に伴い、事前に登録した口座から、ひたちなか市に納入になります。期日までの給食費の納入にご協力ください。

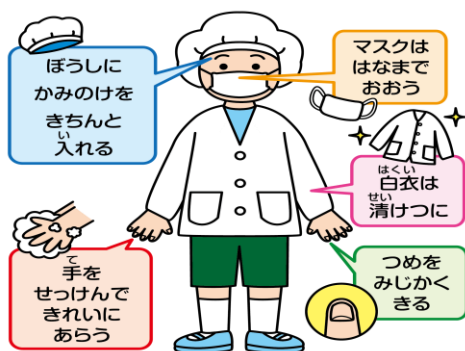
●白衣およびランチョンマットについて

白衣は給食当番時に着用します。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。

また、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。

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。



華風和え

<1人当たり>
エネルギー 25kcal
食塩相当量 0.3g

美味しく減塩!
美味しおレシピ

【材料】(4人分)

- ・キャベツ 100g(約2枚分)
- ・小松菜 80g(約1/2袋)
- ・人参 20g
- ・もやし 60g
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 少々

★ ごま油の風味を生かし、少ない塩分でも美味しく感じられる中華風の和え物です。

<作り方>

- ① キャベツは短冊切りにし、小松菜は3cm幅に切り、人参は千切りにする。
- ② 野菜をそれぞれ茹でて、冷まし、水気をよく切っておく。
※電子レンジで加熱する場合は500Wで約2分
- ③ 調味料を合わせ②の野菜と和える。

●長期欠席など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、給食費をお返しします。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。ぜひご覧下さい。また、給食日より献立表も、HPとHome&schoolで配信しています。



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ます。
【くずきり入りすまし汁】
- ★旬の食材を使った献立を取り入れてます。
【春野菜のみそ汁、かつおフライ、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】
- ★今月のいばらき美味しお献立
【ごはん、牛乳、豆腐の中華煮、華風あえ】

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、毎月の献立に積極的に魚料理を取り入れていきます。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。