

給食だより



平成27年4月 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。これから1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学んでほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。

ひたちなか市の学校給食

ごはん 米はひたちなか産「コシヒカリ」を使用しています。ごはんの日は週2～3回です。混ぜごはん、変わりごはんもあります。

めん 茨城県産の小麦粉を使用しています。ソフトめん又は中華めんです。夏(6～9月)を除き月2回の実施です。

パン 副食(おかず)と調和するように、甘味や油脂分を抑えています。食パン、黒パン、ミルクパン、チーズパン、米パンなどいろいろな種類のパンが出ます。週2回です。

牛乳 茨城県産の牛乳が毎日200ml提供されます。発育期の児童生徒の骨格、筋肉、血液を造るうえで欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よくとることが出来ます。

おかず 季節感があり、和食・洋食・中華とバラエティに富んだ献立を心がけています。また、主食とのバランスをとり、薄味を基本として食材の持ち味を大切にしています。

栄養量 一日に必要な栄養の1/2～1/3が摂れるようにつくられます。



牛乳のヒミツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する



さやをむいてみよう!

グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースが一番おいしいので、豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。



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、毎日3校分の6品目を実施しています。

また、学校給食センターについては、毎日2品目を検査しています。

また、調理済みの学校給食1食分を混ぜ合わせた検査については、単独調理校及び学校給食センターで交互に週1回実施しています。

なお、平成27年3月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。詳しくはひたちなか市ホームページ(<http://www.city.hitachinaka.ibaraki.jp/soshiki/31/skyu-syokuzai.html>)をご覧ください。

毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay」 その日から1週間は「茨城をたべようWeek」です

給食のもりつけのポイント

- ①道具を上手に使う
- ②最後の人まできれいに盛り付けよう
- ③足りるようにしよう



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って水で洗いながします。

給食で



たまご

おいしい県産品をたべよう!

茨城県は、たまごの生産量が日本一、県内では小美玉市で多く生産されています。売られているたまごの殻には、白色のものや赤茶色のものがありますが、色の違いは、にわたりの種類の違いなので、栄養的にはどちらもほとんど差がありません。