

給食だより

4月

4月の目標

給食の準備や後片付けを
きちんとしよう

令和2年4月 学校

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いってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話合ってみてください。

給食の約束

学校給食は、「昼ごはん」の役割だけではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。給食の約束を守って、友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしましょう。

手をきれいに洗いましょう



給食の準備・後片付けに
協力しましょう



感謝の気持ちをこめて
食事のあいさつをしましょう



姿勢をよくして食べましょう



マナーを守って食べましょう



好き嫌いせずに食べましょう



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、毎日3校分の6品目を実施しています。また、共同調理場*については、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月から令和元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。詳しくはひたちなか市ホームページ (<https://www.city.hitachinaka.lg.jp/soshiki/15/3/10/index.html>)をご覧ください。

*共同調理場とは、学校給食センター及び那珂湊第三小学校共同調理場を指します。

＊ひたちなか市の学校給食＊

- ごはん** 米はひたちなか市産「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。
- 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、ココアパン、米パンなどいろいろな種類のパンが出ます。週2回程度です。
- 牛乳** 茨城県産の牛乳です。毎日200mlを出しています。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** 一日に必要な量の1/2～1/3が摂れるようにつくられます。

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、積極的に魚料理を取り入れており、ひたちなか市で水揚げされた魚介類や加工タコも使用しています。

お花見

春になり、桜の木においてきた神様を料理と酒でもてなし、人間も一緒にそれをいただくことが花見本来の意味でした。江戸時代になると、庶民の娯楽として毎年行われるようになりました。

花より団子

花見の席で花見団子や桜餅などの甘いものを楽しむ風習が生まれたのは、京都の醍醐(だいが)で豊臣秀吉(とよとみひでよし)が開いた「醍醐の花見」で、各地から名産品や甘いものが集められたことがきっかけといわれています。

江戸時代には、花見の席で団子を食べることが定着し、この花見団子に由来して、「花より団子」という言葉が生まれました。

どうしてバランスがよいのかな?

基本の献立を 大☆解☆剖



主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉などをつくるものになります。	野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。