

# 給食だより

4月



## ※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 1/2～1/3 が摂れるようにつくられます。

4月の目標  
給食の準備や後片付けを  
きちんとしてよう

平成30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。

### 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

### 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、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。  
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23年11月から平成30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 (<https://www.city.hitachinaka.lg.jp/soshiki/15/3/10/index.html>) をご覧ください。

### 献立の基本 「主食・主菜・副菜」がそろっていますか



毎日の食事は、生きていくために欠かせませんが、好きなものばかりの食卓では、栄養の過不足が心配です。  
まずは、献立の基本(主食・主菜・副菜がそろったもの)を覚え、どのような食事がバランスがよいのか考えてみましょう。

給食で

どうしてバランスがよいのかな?

### 基本の献立を 大☆解☆剖

<p><b>主食</b></p> <p>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。</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>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。</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>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。</p>	<p><b>汁物(飲み物)</b></p> <p>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。</p>
--	---	---	--

茨城をたべよう

とと(魚)をたべよう

卵(たまご)  
茨城県は、たまごの生産量が日本一で、県内全域で生産されています。  
ビタミンCと食物せんい以外の栄養素をバランスよく含んでいるため「完全栄養食品」とも言われています。良質なたんぱく質を含むほか、カロテンや鉄、カルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。



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」を制定しています。  
毎月10日は「魚食普及推進日」、毎年10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「タコの日」です。  
ご家庭でも魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。