

給食だより



平成28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。

また、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28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。

☆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。
- 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。

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。

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



卵(たまご)

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、栄養的にはほとんど差がありません。



栄養

ビタミンCと食物せんい以外の栄養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んでいます。脳を活性化したり、生活習慣病の予防に役立ちます。