

給食だより



4月の目標

給食の準備や後片付け
をきちんとしよう

平成26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26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。

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 茨城県産の牛乳です。毎日200ml出ます。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。家でもう一本飲みましょう。

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れます。

給食の盛りつけについて



道具を上手にを使って
きれいに盛りつけよう



最後の人まで足りるように
しよう

給食当番の人は、その日の
献立に合わせて盛りつけを
工夫しましょう。

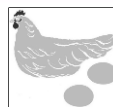


給食当番の身支度チェック

- ①髪の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



いばらき 茨城をたべよう



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、にわと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。