

# 給食だより



平成25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。子どもたちは新しい出会いに胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に過ごしましょう。

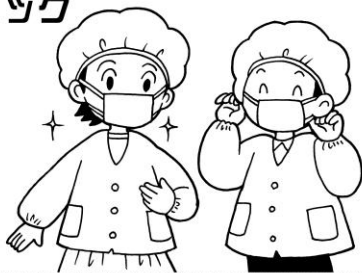
## きれいに手を洗おう!!



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、水で洗い流します！

### 給食当番の衛生チェック

- 白衣のボタンをきちんととめていますか？
- ぼうしの中に髪の毛を入れていませんか？
- マスクを忘れていませんか？
- 手をきれいに洗いましたか？



### 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週に1回実施しています。  
 なお、平成25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☆

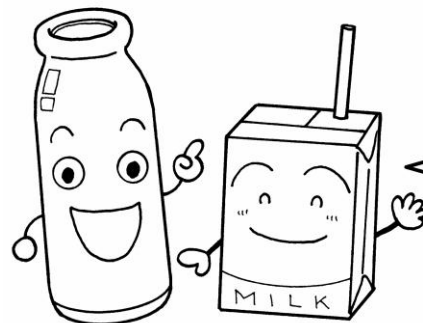
- ごはん** 米はひたちなか産「コシヒカリ」を使用しています。ごはんの日は週2~3回です。混ぜごはん、変わりごはんもあります。
- めん** 茨城県産の小麦粉を使用しています。ソフトめん又は中華めんです。夏(6~9月)を除き月2回の実施です。
- パン** 主食として副食(おかず)と調和するように、甘味や油脂分を抑えています。食パン、黒パン、ミルクパン、チーズパン、米パンなどいろいろな種類のパンが出ます。週2回です。
- 牛乳** 茨城県産の牛乳です。毎日200ml出ます。発育期の児童生徒の骨格、筋肉、血液を造るうえで欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よくとることが出来ます。家でもう一本飲みましょう。
- 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



### 教科書の中からいただきます

### 五年生 国語 「春から夏へ」より

「目には青葉 山ほととぎす 初がつを(お)」と俳句によまれているように、かつおは新緑がまぶしくなる夏の初めのころが旬の魚です。この時期にとれるものを「初がつお」といい、さっぱりとした味が特徴です。江戸時代の人々は、その年に初めて食べるものを大切にしていたので、初がつおを喜んで食べました。秋にとれるものは「戻りかつお」といい、こってりとした味が特徴です。



### かつお

**主な栄養素** たんぱく質・鉄・ビタミン・DHA・EPA

**料理例** さしみ かつおのたたき 煮魚 かつお節 シーチキン など