

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。

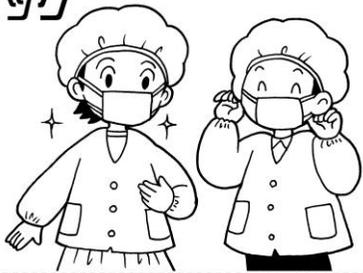
きれいに手を洗おう!!



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。

教科書には載っていない 身近な食品の話

旬

初がつお 初夏(4月~5月)
戻りがつお 初秋(8月中旬~9月下旬)
「目には青葉 山ほととぎす 初がつを(お) 山口素堂」
と、俳句にも詠まれています

特徴的な栄養

良質なたんぱく質
ビタミンB1, B12
ビタミンD
鉄
EPA(エイコサペンタエン酸)
DHA(ドコサヘキサエン酸)



かつお

健康効果

たんぱく質が多く、脂質が少ないため、健康的な食材です。
ビタミン類、鉄が豊富で、疲労回復効果、貧血、骨粗鬆症の予防が期待できます。
かつおの脂肪には血液の流れをよくするEPA、脳の働きを活性化させるDHAが多いです。

料理例

さしみ・たたき・煮魚・照り焼きなどシーチキン、かつお節などにも加工され、いろいろな料理に使われます。

かつおいろいろ話

かつおはまぐろ等と同じで、常に泳いでいないと死んでしまいます。
世界中の温かい海域に生息しています。日本近海では、春、黒潮にのって太平洋側を九州から北上し、秋に宮城県沖に達し、Uターンして南下するという回遊魚です。