

給食だより

4月

入学・進級おめでとうございます

平成29年4月

学校

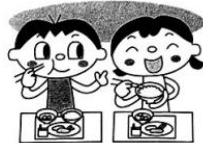
ご入学・ご進級おめでとうございます。これから1年間、お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。毎日の生きた教材である「学校給食」を通して、食に関する正しい知識と食習慣を学んでいってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。

4月の目標
給食の準備や後片付けを
きちんとしよう

学校給食の目標! <small>「学校給食法」第二条より</small>	1 健康 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	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。	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。
	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。	5 食生活が食に関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。	6 わ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。

☆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。



給食の約束

手をきれいに洗いましょう せっけんを使って、ていねいに洗い、きれいなハンカチでふき取りましょう。	給食の準備・後片付けに協力しましょう 身じたくをととのえて、準備しましょう。後片付けもていねいにしましょう。	感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人などに感謝の気持ちをこめて、あいさつをしましょう。
姿勢をよくして食べましょう 背筋をのばし、持てる食器は手に持って食べます。ひじをついたりしないようにしましょう。	マナーを守って食べましょう 友達と仲良く、楽しい雰囲気食べましょう。	好き嫌いせずに食べましょう 食べたことがないからと、残してしまわず、まずは一口食べてみましょう。意外とおいしいかもしれません。

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29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。

給食で 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まれています。脳を活性化したり、生活習慣病の予防に役立ちます。