

給食だより 4月



令和7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。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

今年度も、お子さん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身につけてほしいと思います。ぜひ、ご家庭でもお子さんと給食について話題にしてみてください。



給食時間の過ごし方

給食当番の身支度

身支度が整っているかチェックしてみましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 髪の毛が出ていませんか？ | ☐ 爪は短く切っていますか？ |
| ☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？ | ☐ 手をきれいに洗いましたか？ |
| ☐ 給食着は清潔ですか？ | ☐ 体調は悪くないですか？ |



ひたちなか市の学校給食

- ごはん** 米はひたちなか市産「コシヒカリ」を使用しています。ごはんを主食とする日は、週に2～3回です。たけのこごはんやこぎつねごはんなど、混ぜごはんの日もあります。
- 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、はちみつパン、米パンなどいろいろな種類のパンが出ます。週2回程度です。
- 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、地産産の食材(野菜・魚介類など)を取り入れています。

茨城をたべよう



「茨城をたべよう運動」は、県民一丸となって茨城県の豊かな農林水産物を食べて応援する地産地消運動です。ひたちなか市の学校給食でも、献立に県産や市内産の食材を積極的に取り入れ、子供たちに地域の食材の魅力をPRしています。

とと(魚)をたべよう



ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「タコの日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。学校給食では、地産地消を推進するとともに、「お魚のまち」であるひたちなか市の魅力を発信するため、今年度も、地域で水揚げされる魚やその加工品を給食に取り入れ、子どもたちへ魚食についてPRしていきます。



4月の給食について



★旬の食材や入学・進級のお祝いにちなんだ献立を取り入れています。

- ・たけのこごはん ・春キャベツのジェノベーゼスパゲッティ
- ・さわらの西京みそフライ ・いちごゼリー



減塩の給食を提供しています



ひたちなか市では、高血圧ゼロのまちを目指し、適塩・減塩の重要性について普及啓発を図っています。

学校給食においては、学校給食実施基準に基づき、食塩量に配慮した給食を提供できるよう、子どもたちの嗜好に考慮しながら、減塩の工夫を盛り込んだ献立を提供しています。

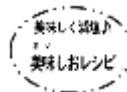
給食だよりでは、減塩ポイントや給食レシピを紹介していきます。

1日にどれくらいの塩分をとればいい？

生活習慣病を予防するために、1日にとる塩分はこれくらいにしましょう、という目標量があります。あなたの1日にとってよい塩分量はどれくらいか確認してみましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満



あじのレモン醤油ソースがけ

<1人当たり>
エネルギー 84kcal
食塩相当量 0.5g

【材料】(4人分)

- ・あじ(切り身) 150～200g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- 「砂糖 大さじ2
- ④しょうゆ 大さじ1/2
- ④レモン汁 大さじ1/2
- ④酒 小さじ1

<作り方>

- ① あじは食べやすい大きさに切り、(骨があれば取り除く)片栗粉をまぶす。
- ② 油を熱し、あじを揚げる。
- ③ ④の調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ④ 揚げたあじに③のタレをかける。

★ レモンのさわやかな酸味を利かせることで、少ない塩分でも美味しく感じられます。