

4月 食育だより

令和8年
千曲市第1学校給食センター



千曲市キャラクター「あん姫」

今月の目標
給食の決まりを守って楽しい食事にしよう
学校給食の目標を知ろう

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度の給食が始まります。今年度も、子どもたちが心身ともに健やかに成長し、学校生活がより充実したものになるように、第一学校給食センター職員一同、安全でおいしい給食づくりに励んでまいりたいと思います。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



安全においしく給食を食べるための約束

給食の前に気をつけること

- 教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。**
- 手をせっけんできれいに洗いましょう。**
- 給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。**

食べるときに気をつけること

- 姿勢よくおわんは手に持って食べましょう。
- 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。
- 食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。

のどに詰まりやすい食べ物、特に気をつけて食べましょう。

- 丸くツルツとしたもの** (ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ)
- 粘着性の高いもの** (もち、パン、いも類)
- かみ切りにくいもの** (タコ、イカ)

学校給食の内容

<ごはん> (月・火・木・金曜日)
 *千曲市産のお米を使い、長野市の業者さんに炊いていただいています。

<パン> (水曜日)
 *長野県産50%、北海道産50%の小麦粉を使い、長野市のパン屋さんで作っていただいています。添加物は使わず、消化が良いようによく焼いてあります。脱脂粉乳が4%入っています。

<おかず>
 *旬の食材、地元、国産の食材をできるだけ使うようにしています。
 *行事食、郷土食を取り入れ、昔からの伝統食を子どもたちに伝えるようにしています。
 *安全で良質な食品の使用を心がけています。
 *煮干し、かつお節、昆布、鶏ガラなどを使って、本物のおいしいだしをとっています。また数多くの食品がとれるようにしています。

<牛乳> *毎日1本(200cc)つきます。長野県産です。



栄養管理

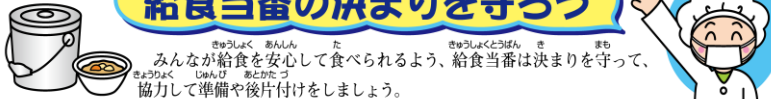
*「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。

*学校給食の献立は、1日に必要な栄養量の1/3程度を目安に摂れるように考えられていますが、日常の食事で摂りにくい栄養素についてはおまけに摂れるように基準が決められています。
 *家庭で不足しがちな食品(いも類・緑黄色野菜・魚類・豆類・海藻類)を積極的に取り入れています。

衛生管理

*安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

給食当番の決まりを守ろう



- トイレは身じたくを済ませる前に済ませる。
- 爪は短く切っておく。
- 手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。
- 体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。
- 清潔な給食着を着身に付ける。
- 髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。
- マスクで鼻と口をおおう。
- 重いもの、熱いものは協力して運ぶ。
- 食缶や食器がごなどを床に置かない。
- 一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。
- 汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。

学校給食が目標としている栄養量

| | 小学校(中学年) | 中学校 | 1日の食事摂取基準に対する学校給食の割合 |
|------------------|-------------------------|-------|----------------------|
| エネルギー (kcal) | 650 | 830 | 33% |
| たんぱく質 (%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20% | | |
| 脂肪 (%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の20~30% | | |
| ナトリウム(食塩相当量) (g) | 2未満 | 2.5未満 | 33%未満 |
| カルシウム (mg) | 350 | 450 | 50% |
| マグネシウム (mg) | 50 | 120 | 小33%、中40% |
| 鉄 (mg) | 3 | 4.5 | 40% |
| ビタミンA (μgRAE) | 200 | 300 | 40% |
| ビタミンB1 (mg) | 0.4 | 0.5 | 40% |
| ビタミンB2 (mg) | 0.4 | 0.6 | 40% |
| ビタミンC (mg) | 25 | 35 | 33% |
| 食物繊維 (g) | 4.5以上 | 7以上 | 40% |
| 亜鉛 (mg) | 2 | 3 | 33% |

献立表について
 毎月1枚、各家庭に1か月分の献立表をお送りします。
 使用されている食品や栄養価が載っており、裏面には月ごとの食育目標にあわせた内容の食育だよりを載せます。
 ぜひご覧ください。

給食費 (一人一食当たり食材費)

| | |
|----------|------|
| 小学校1~3年生 | 355円 |
| 小学校4~6年生 | 370円 |
| 中学生 | 410円 |

保護者による負担はありません。
 保護者による負担は335円です。

*食材費の高騰分については市の公費負担としています。

給食費口座振替は5月からになります。