

# 4月食育だより



千曲市キャラクター  
「あん姫」

＜4月の目標＞ 給食のきまりを守って楽しく食べよう

## ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も、地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、心をこめて、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



**学校給食の目標のポイント**  
※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

**1 適切な栄養の摂取**  
による健康の保持増進。

**2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。**

**3 明るい社会性と協同の精神を養う。**

**4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。**

**5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。**

**6 伝統的な食文化を理解する。**

**7 食料の生産、流通および消費について、正しく理解する。**

## 給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終わる必要がありますので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

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

当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にあふふさわしい環境を整えましょう。



熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



## 学校給食の内容

- ごはん** 週4回（月、水、木、金）
  - 千曲市産のお米を使っています。コシヒカリとあきたこまちをブレンドしたものです。
  - 米の量は小学校1年(50g)、2年(60g)、3・4年(70g)、5・6年生(90g)、中学(100g)です。麦が5%入っています。
- パン** 週1回（火）
  - 甘みをおさえた添加物の少ないパンです。また、減塩パンです。
  - 小麦粉は県内産50%、北海道産50%をブレンドしたものです。（国産100%です）
  - 小麦粉の量は、小学校1・2年(50g)、3・4年(60g)、5・6年(70g)中学(80g)です。
- 牛乳** 毎日1本(200cc)つきます。
  - 長野県産100%の牛乳です。子どもたちの成長に必要な、カルシウムやたんぱく質などを補うために、主食の種類に関わらず毎日1本つきます。
- おかず**
  - 旬の食べ物、地元で採れる旬の食材を大切にしています。

すべて地元の食材を使うという事は難しいのですが、できる限り使っていきたいと考えています。給食を食べる時期は、味覚も成長する時期です。本物の味を子どもたちに伝えるため、煮干しやかつお節でだしをとり、薄味を心がけています。また、添加物の少ない食材を選んでいきます。

\*\*\*\*\*

## 給食費

| 小学校低学年<br>(1～3年) | 小学校高学年<br>(4～6年) | 中学生  |
|------------------|------------------|------|
| 280円             | 295円             | 335円 |

※食材の購入費のみに充てられます

千曲市第2学校給食センターでは、戸倉・上山田地区の小学校4校、中学校1校の給食、約1630食の食事を作っています。物価高騰による食材費の不足分は、市が補填しています。

☎ 275-0365 Fax 261-4740