

4月食育だより



千曲市キャラクター「あんぜん」

＜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。

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



給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、
協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>			
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおおう。</p>	<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食卓や食器がこなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほころぎが立ったり、ぶつかってごぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	--

学校給食の内容

- ごはん 週4回(月、火、水、木、)
 - 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(金)
 - 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。

食育だよりは…

- 給食指導年間計画の「月目標」にそって作成します。
- 「給食のメニュー紹介」など学校給食で人気のメニューの紹介などもしていきます。

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。

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1600食の食事を作っています。今年度より、小学校の給食費は、全額公費負担となります。中学校は、物価高騰による食材費の不足分を、市が補填しています。