

# 給食だより 4月



平成29年4月13日  
会津美里町新鶴学校給食センター

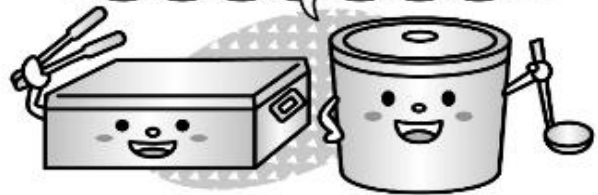
## 入学・進級 おめでとうございます!



ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんととる習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。

おいしい給食をお届けします



### 学校給食栄養基準 (文部科学省) 平成25年4月～

区分	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	640	820
たんぱく質 (g)	24	30
脂肪 (g)	17.7~21.3	22.8~27.3
カルシウム (mg)	350	450
鉄 (mg)	3	4
ビタミンA (μgRE)	170	300
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.6
ビタミンC (mg)	20	35
食物繊維 (g)	5	6.5
マグネシウム (mg)	80	140
亜鉛 (mg)	2	3
食塩相当量 (g)	2.5	3



- ◎に・い・つ・る にちなんだ献立
- に・・・にがてな食品にチャレンジ
- い・・・異国の献立を体験しよう
- つ・・・伝えよう和食の良さ
- る・・・ルーツの旅

#### ◎献立表について

- ・お誕生日給食、行事食などを予定しています。
- ・毎月、18日は、よい歯の日。かみごたえのある献立、歯によい献立を予定しています。
- ・地産地消献立は、新鶴で育った野菜を使った献立、和食献立です。
- ふれあい市さんが納めてくれます。
- ・毎月、19日は、食育の日です。
- 日本型食事の和食や、旬の食材を使用した献立を予定しています。



また、ふくしまを知って! 味わう! 学校給食や、食生活改善推進委員会献立などを予定しています。

### 週の食形態

月	火	水	木	金
ごはん	めん	ごはん	パン	ごはん

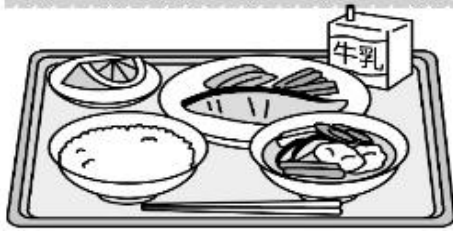


学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、栄養バランスが整った食事です。



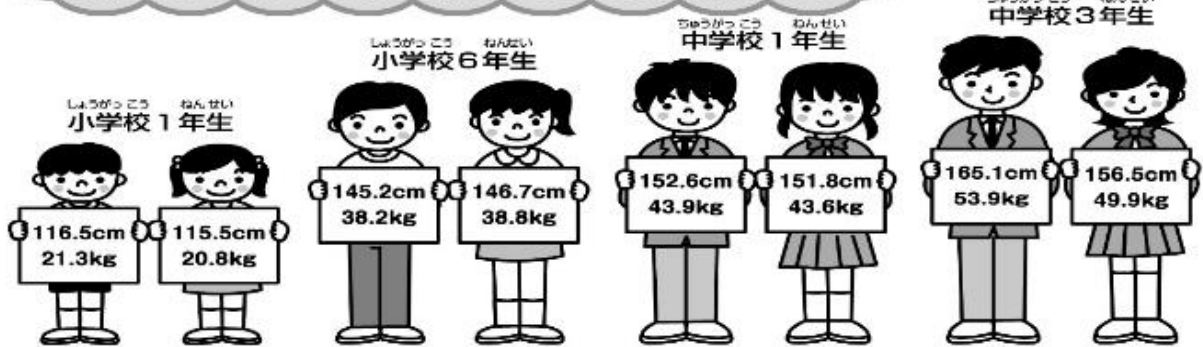
幼稚園～11日(火)・小学校7(金)・中学校7(金)から学校給食が開始されています。  
どうぞよろしくお願ひします。

# 学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。  
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値 (文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より)

## 学校給食を通して学ぶこと

<p><b>1 楽しく会食すること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事のマナー</li> <li>● 会食を通して人間関係を深める</li> </ul>	<p><b>2 健康によい食事のとり方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのよい食事</li> <li>● 日常の食事の大切さ</li> </ul>
<p><b>3 食事と安全・衛生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け</li> <li>● 食中毒予防 ● 自分の健康</li> </ul>	<p><b>4 食事環境の整備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事にふさわしい環境づくり</li> <li>● 衛生的な盛り付け</li> <li>● 環境や資源に配慮</li> </ul>
<p><b>5 食事と文化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土食や行事食</li> <li>● 地域の食料の生産・流通・消費</li> </ul>	<p><b>6 勤労と感謝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みんなで協力して自主的に活動</li> <li>● 感謝の気持ち</li> </ul>

### 会津美里町新鶴学校給食センター職員紹介



安全な給食を提供していきますので、どうぞ、よろしくお願いいたします。

調理員 佐原 功太郎 横山 美樹 星 ミカ 鈴木 ヒトミ  
鈴木 恵子 (調理員1名減です。)

運転手 大堀 正明

検査員 菊地 美加  
(安全を確認しています。)

栄養士 笠原 亮子

学校給食用放射性食材検査結果は・・・  
会津美里町ホームページに掲載中です。ご確認下さい  
新鶴学校給食センターの検査日は、月・火・木です。



# 給食時間のすし方

—準備編—

安全や衛生に気をつけて、協力して準備をしましょう。

## 給食当番の人

- 身じたくを整える

- ・髪の毛が出ていませんか？
- ・爪はのびていませんか？
- ・下痢をしていませんか？

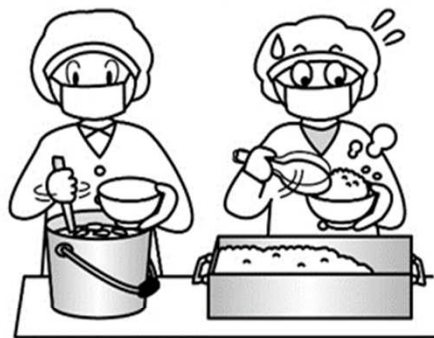


## 全員

- セッケンで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



- 1人分ずつ丁寧に盛り付ける



- 食器や食缶を協力して運ぶ

熱いもの、重いものは2人で持ちましょう



❗ 床に直接、食器や食缶を置かないで

汁物は底からよくかき混ぜて盛りましょう

見本も参考に

❗ 多過ぎたり少な過ぎたりしないように



## 当番以外の人

- 窓を開けて空気を入れかえ、ごみを拾う



- 机の上をきれいに片付け、グループなどを作る



- 給食を受け取ったら、席で静かに待つ



❗ 給食を受け取る前に手を洗い、手を洗ったら、出歩いたり、あちこちさわったりしないこと

しよつき たいせつ あつか

# 食器は大切に扱いましょう

がっこうきゅうしょく しよ  
学校給食で使用  
する食器は、みんな  
で使う大切なもの  
です。乱暴に扱  
うと、ヒビが入っ  
たり欠けたりして、



ケガをすることもあります。また、スプーン  
やフォークを折ったり曲げたりしないように  
してください。

片付ける時は、食べ物<sup>かさ</sup>が食器<sup>もど</sup>に残らないよ  
うにし、きちんと重ねてかご<sup>ねが</sup>に戻すようにお  
願いします。

