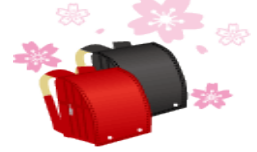


# 給食だより4月号

田村市学校給食センター  
平成30年 4月 日  
電話 0247-67-1123



ご入学・ご進級おめでとうございます



光あふれる春、希望と胸をふくらませて新しい学年がスタートしました。学校給食は、成長期である皆さんが必要としている栄養バランスを考えています。食事はたんに満腹になることだけが目的ではありません。給食を通して毎日の食生活や「食」の大切さを考えていきましょう。

今年1年間、よろしくお願いします。

## 今月の食育目標



## 「給食のきまりを守ろう」

食事のしかたは、毎日の繰り返しによって習慣が身に付いていきます。新年度に給食のきまりを確認して、よいマナーを身に付けましょう。よいマナー

楽しい給食の時間を過ごすために、基本的な食事のマナーをもう一度見直してみましょう。



### 正しい手洗い

食事前は石けんできれいに手を洗いきれいなハンカチでふきましょう。



### 感謝の心をこめたあいさつ

食べ物や給食作りに関わっている人に感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

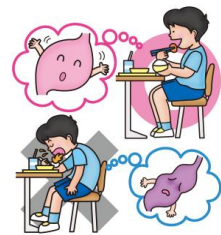
### 正しいはしの持ち方

正しくはしを持つことにより食べこぼしたり落としたりせず食べることができます。意識してはしを持ちましょう。



### よい姿勢

背筋をのばし、床に足がついた姿勢で食器を持って食べましょう。



### よくかんで食べる

かむことで食べ物の消化吸収をよくし、歯やあごを丈夫にします。



### 協力して準備・片付け

準備・後片付けはみんなで協力して楽しい給食の時間にしましょう。



きゅうしょく  
給食がはじまります！



学校給食は、主食+副食+牛乳が基本となります。

●給食費（1食単価）

幼 260円

小 280円

中 330円

●給食形能

月火水・・・ごはん

水・・・パン

金・・・めん

「ごはん」と「パン」は、船引町のマルシンさん・大越町のニコニコパン屋さんで作られて、学校に運ばれてきます。

「めん」は、船引町の上濃屋さんから運ばれてきます。



今月のいい歯の日 

給食センターでは、毎月18日は「いい歯の日」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供します。ご家庭でも食物せんいの多い食材など、歯に良い食材を食事に取り入れてみてください。

〔今月のいい歯の日の食材〕

ちりめんじゃこ



ちりめんじゃこは、骨ごと食べられる魚です。不足しがちなカルシウムや無機質が多く含まれています。関東では、しらすぼしと呼ばれています。ごはんにかけて食べたり、あえ物で食べたりできる食材です。

〔いい歯の日のレシピ〕

4月18日(水)

きゅうりとじゃこのサラダ

材料（一人分）

きゅうり30g キャベツ10g ホールコーン10g

しらす干し0.5g 胡麻ドレッシング 6g

作り方

- ① きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにする。コーンはザルなどで水を切っておく。
- ② 野菜、しらすをさっとゆで、水を切ってさます。
- ③ 食べる少し前に、②の材料と胡麻ドレッシングをまぜてできあがり。

<今年1年間よろしくお願い致します。>

センター職員は、田村市職員2名、栄養士2名、調理員・配送員(委託)44名、放射線測定員1名の合計49名が勤務しています。今年度も安心・安全な給食の提供を心掛けていきますので、よろしくお願い致します。また、提供する学校給食用物資・給食1食分の放射線物質のスクリーニング検査を毎日実施しております。測定検査の詳細は市のHPに記載しております。

