

2022年 4月 給食だより



御所市学校給食センター

給食って どんなんもの？

学校給食は、「学校給食法」という法律に基づいて、教育活動の一環として実施されるものです。成長期の児童生徒の心と体の健全な発達のため、栄養バランスの取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付けさせるために重要な教材としての役割も担っています。

<p>① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>② 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>③ 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>④ 動植物の生命、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。</p>	<p>⑤ 「食」が多くの人のことを理解し、感謝する。</p>	<p>⑥ 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>⑦ 食料の生産・流通・消費について正しく理解する。</p>		

ご入学、ご進級おめでとうございます。

みなさんが毎日安心して給食を食べられるように、給食センターの職員、栄養士、調理員、配送員が力を合わせて、衛生管理を徹底し、安心して、安全なおいしい給食を作って学校へお届けします。今年度もよろしくお祈りします。

給食時間の過ごし方を知ろう！

今年度も新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間になりますが、教室のみなさんと協力しながら給食時間を過ごしてくださいね。

<p>① 窓やドアを開けて教室の空気を入れ替えましょう。</p>	<p>② 机の上を片づけ、フキンを敷いて食事の環境を整えましょう。</p>	<p>③ 石けんで手を洗い、清潔なハンカチでふき、消毒しましょう。</p>	<p>④ 給食当番は、身支度を整えましょう。</p> <p>マスク エプロン ぼうし</p>
<p>⑤ 食べる時以外はマスクをして過ごしましょう。</p>	<p>⑥ マスクをして「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p> <p>きもちをこめて...</p>	<p>⑦ 姿勢よく座り、前を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>⑧ 苦手な食べ物は、においを嗅いだり、一口食べてみたりして、少しずつチャレンジしてみましょう。</p>

給食当番の時の健康観察

おなかが痛い、下痢、おう吐した、吐き気がする...というような食中毒の症状があるときは、先生に伝えて代わりに人に給食当番をしてもらいましょう。食中毒予防になります。



保護者の皆様へ

保護者の皆様にご負担いただく給食費は、すべて食材費にあてられます。食材費以外の施設の整備や人件費などの費用は含みません。

子どもたちに栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。また、給食費は、市が直接口座から徴収いたします。お納め忘れのないよう、お願いいたします。



あじわいメモ ~4月の献立~

12日 入学祝い献立

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます♪小学校に入学した1年生は、この日が初めての給食です。

第1回目の給食は、人気のチキンカレーです！給食では、食材を変えたり、季節の野菜を使ったりするなど1年間を通して色々な種類のカレーが出ます。給食で新しい食材の組み合わせを発見してくれると嬉しいですよ♪



18日 いい歯の日

御所市では、歯の健康教育に取り組んでいます。よく噛んで食べることは唾液が分泌され、歯に汚れが付きにくくなる、病気の予防になる等、いろいろな効果があります。

給食では「噛むこと」に注目して、いい歯の日に合わせて噛み応えのある食材を使ったメニューが出ます。4月は、大豆とれんこんです。「噛むこと」を意識して給食時間を過ごしましょう。



19日 食育の日

今年度は食育の日に、奈良県で生産された食材を使ったり、奈良県の郷土料理を給食で出す予定をしています。

4月は、奈良のっぺと奈良和えです。奈良のっぺは、他の都道府県で食べられるでん粉でとろみをつけた「のっぺい汁」とは違い、里芋のとろみを使った料理です。奈良あえは乾物や奈良漬けを使って人が集まった時にふるまわれる料理です。

昔から奈良県でつた料理を味わって



給食センターからこんにちは！

給食センターからこんにちは！のコーナーでは、学校と離れた場所にある給食センターのことを紹介していきます♪

御所市学校給食センターでは、副食(おかず)の調理を担っています。御所市立の小学校と中学校を合わせて11校分、1日に約1400食の給食を調理し、トラックに乗せて学校まで運んでいます。給食センターには、献立を考えたり衛生管理を担当する「栄養士さん」、給食の調理を行う「調理員さん」、給食を運ぶ「配送員さん」、給食の運営に携わる「職員さん」が働いています。



ごはんやパンの量は学年に合わせて決められています。また、うどんやスパゲティ、焼きそば等のおかずに合わせて、ごはんやパンの調整をして栄養を考えています。献立表では量が減っていることを「減量」という言葉で表しています。

1食分量	ごはん		減量ごはん		パン		減量パン	
	材料米	出来上がり	材料米	出来上がり	材料小麦粉	出来上がり	材料小麦粉	出来上がり
小学校1~2年生	80g	176g	75g	165g	55g	81g	45g	66g
小学校3~6年生	100g	220g	95g	209g	60g	88g	50g	73g
中学生	110g	242g	105g	231g	80g	117g	70g	102g