

きゅうしょくだより4月

2024

上富田町学校給食センター

にゅうがく 進学・しんきゅう進級おめでとどうぞございます



新年度に入りました。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心をこめておいしい給食を作っていきたいと思ひます。それぞれの力を伸ばして、心身ともに成長するために、食に関する指導の面からも、応援し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。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

学校給食では、子ども達が1日に必要な栄養素のおよそ1/3をとるようになっています。ご家庭でとりにくいカルシウムは、必要量の1/2がとれるようになっています。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	V. A	B1	B2	C	食物繊維
	kcal	(%)	(%)	g	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g
1・2年	530	13~20% 未満	20~30%	1.5未満	290	2	160	0.3	0.4	20	4以上
3・4年	650			2未満	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
5・6年	780			2未満	360	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上
中学生	830			2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

給食センターからお届けする給食は？



主食 基本的に米飯給食です。

ごはん・・・和歌山県産キヌヒカリです。

パン・・・冷凍パンを使用します。月に1~2回の予定です。



おかず 2~3品です。

魚、肉、豆腐、海藻類、野菜などを煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、汁物、和え物とさまざまな調理法で調理します。



牛乳 200ccの紙パック牛乳で、毎日つきます。

不足しがちなカルシウムは、骨や歯の成長に大切な栄養素です。

1日に必要なカルシウム量をとるために、しっかり飲みましょう。

使用食器 (PEN食器)

ごはん茶碗	白ごはんや混ぜご飯に使います。
椀大	煮物、汁物に使います。
椀小	和え物、サラダに使います。
菜皿	揚げ物、焼き物と添え野菜などに使います。
小皿	揚げぎょうざなど小さいおかずに使います。
カレー皿	カレーライスやピラフ等に使います。
丼	丼や麺類などに使います。

他にトレイ、箸、スプーン、フォークを使います。

給食費・・・一食 小学校 270円、中学校 300円

* 食材費、一部光熱水費に使われます。

★行事食・食育こんだて★

- ・日本の伝統的な行事にちなんだこんだてを実施します。
- ・毎月19日の食育の日には、日本全国の郷土料理や特産物を取り入れたこんだてを実施します。

子どもたちへ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ひますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



★Instagramで、毎日の給食を紹介しています★

@KAMITONDA_KYUSYOKU_CENTER

～給食センター職員を紹介します～



給食センターでは、町内の小学校5校と、上富田中学校へ、約1,500食の給食を作り配送します。

- 給食センター長：あしぐち せいじ 正史
- 給食センター事務：みずぐち かずひろ 和洋
- 栄養士：いしばし ゆき 有希

調理は、シダックスの調理員さん28名でおこなっています。

心をこめて、おいしい給食づくりに取り組んでいきます。一年間よろしくお願ひいたします。