

# きゅうしょくだより4月

2026.4  
かみとんちようがっこうきゅうしょく  
上富田町学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力のある給食作りに努めていきたいと思ひます。みなさんにとって楽しい1年になりますように。

### 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

<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>食卓や食器かごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考へて 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>

### ！ 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って 食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、 犬食いになっ たりしないよう にしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、 よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように 気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり 笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物をおもひ込んで危険です。</p>
--	---	--

### 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、和え物といろいろな調理法で調理します。

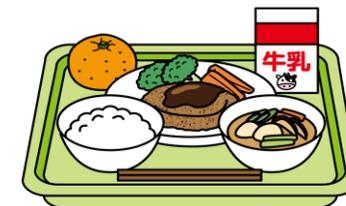


**牛乳** 200ccの紙パック牛乳で、毎日つきます。

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用します。
椀大	煮物、汁物に使用します。
椀小	和え物、サラダに使用します。
菜皿	揚げ物、焼き物と添え野菜などに使用します。
小皿	揚げぎょうざなど小さいおかずに使用します。
カレー皿	カレーライスやピラフ等に使用します。
丼	丼や麺類などに使用します。



他にトレイ、箸、スプーン、フォークを使用します。

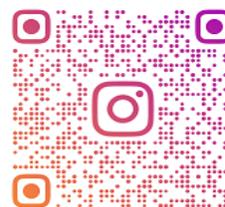
学校給食では、子ども達が1日に必要な栄養素のおよそ1/3をとるようになっています。

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

### ★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や  
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。



©KAMITONDA\_KYUSYOKU\_CENTER

★Instagramで、毎日の献立や給食センターの裏側などを紹介しています★  
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。