

食育だより 4月

令和8年度
志布志市立学校給食センター

入学・進級おめでとう

あたたかな日差しに春のおとずれを感じる季節となりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年や教室、友達など、環境が変わり、子どもたちは期待と不安の気持ちがあると思います。午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、夜は早めに寝て、朝食をとってから登校することが大切です。食育だよりでは、ご家庭に伝えたい「食」に関する情報を発信していきます。学校給食へのご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

保護者のみなさまへ

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をしたときは、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

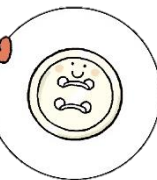
洗濯



アイロンがけ



ボタンつけ



ひとり分の量を考えよう

給食は年齢に応じて食べる量が考えられていますので、食缶の中身をつぎきることが大切です。つがれたら自分の体調を考えながら量を加減していきましょう。汁物は、汁の具が多かったり少なかったりしないように底までよくかき混ぜ、ついでに途中も時々まぜながらつぐようにしましょう。

ものがたりきょうしゅく物語給食

4月は「紅の豚」の物語給食が登場します！レシピコンテスト物語給食部門で特選に選ばれた献立です。作品の中でポルコが食べたトマトスパゲティを給食風に再現してみました。どんなお話でしょうか。本を読んでみてくださいね★

《提供日》

| | |
|----|----------|
| エー | 4月22日(水) |
| ビー | 4月24日(金) |

献立表の見方

その日の献立が書いてあります。配膳の参考にしてください。料理ごについている番号は、下の食品グループ分けと繋がっていて、どの料理にどんな食材が入っているかわかるようになっています。

その日のメニューで摂取できる小学校と中学校別のエネルギーとたんぱく質の量です。

【家庭でとってもらいたい食品】

その日のメニューで不足している食材が書いてあります。夜ごはん等、家庭での献立の参考にしててください！

【一口メモ】

その日の献立や食材についてのワンポイントが書かれています。ぜひ、読んでみてね！

| | 月 1 | 火 2 |
|---------------|---|--|
| ③にくみそひじきどん | ③くわがめのピリからソテー | |
| ①ごはん | ②はるさめ スープ | ①ごはん ②にくだんこのすだふう |
| エネルギー(kcal) | 小 603 中 794 | 小 608 中 796 |
| たんぱく質(g) | 22.2 28.1 | 21.1 27.0 |
| 主に体を作る食品 | 1群 ②ベーコン ③ひたたく だいず みそ 2群 牛乳 ③ひじき | ②モートボール(ぶた・とり) あつあげ ③★さつまあげ |
| 主に体の調子を整える食品 | 3群 ②こまつな ③にんじん ③にら 4群 ②たまねぎ きくらげ キャベツ ③たけのこ しょうが | ②③にんじん ②ピーマン ②たけのこ しいたけ たまねぎ ③もやし きりぼしだいこん しょうが |
| 主にエネルギーとなる食品 | 5群 ①こめ ②はるさめ ③でんぷん | ②さとう でんぷん |
| 調味料 | ②焼酎 中華味 酒 醤油 塩 こしょう ③トウバンジャン 酒 みりん 醤油 | ②醤油 クチャップ 中華味 酢 ③トウバンジャン 醤油 |
| 家庭でとってもらいたい食品 | いも類 乳製品類 | 魚類 海藻類 |
| 一口メモ | ひじきの歴史は古く、縄文時代の遺跡からひじきらしい海藻が発掘されています。秋葉龍の皆さんには必要なカルシウムや鉄、食物せんいといった栄養が豊富に含まれており、健康に良い食材です。 | 「いただきます」や「ごちそうさま」がしっかりと書かれていますか？読めるまで、多くの人が関わっています。また、節をもたせて食べることができています。感謝の気持ちをもち食べていきましょう。 |

の食材はアレルギー対応食品です
★印の食品に乳・卵は使用していません

食べ物の働き~6つのグループ~

1・2群 体をつくる

1群:肉・魚・卵・豆・豆製品

2群:牛乳・乳製品・小魚・海藻

3・4群 体の調子を整える

3群:緑黄色野菜

4群:その他の野菜・きのこ類・果物

5・6群 エネルギーになる

5群:穀類・いも類・砂糖

6群:油脂・種実類

今年度も安全・安心でおいしい給食を作ります

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安心・安全であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や異物混入等の事故防止に努めています。

