

おうちの人といっしょによみましょう！



# 4月食育だより

令和4年4月  
釜石市学校給食センター



今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、みなさんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思ひます。給食センター関係職員一同、衛生管理を徹底し、心を込めて安心・安全な給食作りに努めていきます。1年間どうぞよろしくお願ひします。

## 学校給食について



### 学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのと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つけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

### 栄養管理と献立作成



栄養士が  
献立作成  
しています

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を自前に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

### わたしたちが作っています



今年度の給食センターのメンバーです。どうぞよろしくお願ひします！  
＜事務室＞  
所長1名、所長補佐1名、主事1名、主任栄養士1名、栄養教諭1名  
＜委託業者＞  
調理…(株)ニッコトラスト 配送…日鉄物流釜石(株)

### おうちの方へ おしらせとお願い

○給食費は、保護者のみなさんが指定された口座から釜石市が直接引落しをさせていただきます。給食費の引落しは、毎月25日です。25日が、土・日・祝日の場合は、翌営業日となっております。引落日に引落しが不能となった場合、再度引落しすることができないため、引落日の前日までに口座へのご入金をお願いします。給食費の引落しは5月より開始します。初回は、5月25日(水)です。

○入院等の理由により、長期間学校給食を欠食する場合は、欠食を希望する日の3営業日前(土曜・日曜・祝日は含む場合はご注意ください。)までに学校へ申し出てください。また、長期間の欠食から学校給食を再開する場合は、再開を希望する日の3営業日前までに学校へ申し出てください。長期間学校給食を欠食した場合は、連続して5日以上欠食した分の学校給食費を還付します。連続して4日以内の欠食は還付の対象外です。ご了承ください。

○みなさんからご負担いただく給食費は、全て食料費のみに使われ、それ以外の人件費や施設設備にかかる経費は含みません。ご理解とご協力をよろしくお願ひします。

### ☆4月の給食からおすすめレシピを紹介☆ 毎月3日は「かまいしカミカミデー」 よくかんで食べよう！！

### 毎月3日は「かまいしカミカミデー」 ポークビーンズ

- 《材料》 大人約4人分
- 豚ひき肉・・・100g
  - 大豆ミート・・・15g
  - たまねぎ・・・100g
  - トマトダイス缶・・・70g
  - ゆで大豆・・・50g
  - ミックスビーンズ・・・20g
  - サラダ油・・・小さじ1
  - トマトケチャップ・・・大さじ1と1/3
  - 砂糖・・・大さじ1/2
  - 食塩・・・0.5g
  - コンソメ・・・小さじ1弱
  - 白こしょう・・・0.04g

- 《作り方》
- ① 大豆ミートはお湯で戻し、水気をしぼっておく。
  - ② たまねぎはみじん切りにする。
  - ③ サラダ油で豚ひき肉、たまねぎを炒める。豚ひき肉に火が通ったら、他の食材と調味料を加えて煮る。
  - ④ 味をととのえて、完成。