

給食センターだより



令和5年
4月号

釜石市学校給食センター



おうちの人といっしょによみましょう!

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も安全・安心な給食を職員一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。

栄養管理と献立作成

栄養



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程度を目安に、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。

毎月、献立予定表を配布します。お子さんと一緒に目を通していただきたいと思います。また、食物アレルギーを持つお子さんは、詳細献立の確認をよろしくお願ひします。

人を良くすると書いて「食」

~学校給食の目標~

「人を良くすると書いて『食』といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違ひますが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願ひ、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

給食当番の衛生チェック

- 髪が帽子から出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 清潔なハンカチを用意する

学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

4月の給食からのおすすめレシピを紹介

- (材料) 大人4人分
- サラダチキン・・・50g
 - キャベツ・・・・・・2枚(100g)
 - ごぼう・・・・・・1/3本(70g)
 - きゅうり・・・・・・1/2本(50g)
 - マヨネーズ風ドレッシング・・・・・・大さじ4
 - 白こしょう・・・・少々

☆ 毎月3日は「かまいしカミカミデー」☆ 「カミカミごぼうサラダ」を作ってみよう!!

【作り方】

- ① サラダチキンはほぐしておく。
- ② キャベツ、きゅうりは千切り、ごぼうはささがきにしておく。ごぼうは、歯ごたえが残る程度に茹でる。
- ③ マヨネーズ風ドレッシングと白こしょうをよく混ぜておく。
- ④ ①、②を③であえる。