



食育だより

令和6年4月8日発行 No.1
東海村立中丸小学校
〈毎月19日は食育の日〉

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、安全で美味しい給食の提供と共に、児童の皆さんが健やかに成長していくために、栄養バランスの良い給食を提供していきます。

学校給食は、昼食の役割だけではなく、食べることについて勉強する場でもあります。

「どんな料理を組み合わせると栄養のバランスが良くなるのか」

「みんなで食事をするときのマナーは？」

「地元の特産品は何か？」

「自分にあった食事量はどのくらいか」など、給食を通していろいろなことを知ることができます。給食を通して学んだことを毎日の生活に活かしてください。



給食の食材について

給食には、茨城県や東海村でとれた食材がたくさん使われています。

- ♡ ご飯・・・東海村産「コシヒカリ」100%使用。ご飯の日は週3～4回です。
- ♡ パン・・・茨城県産小麦粉「ゆめかおり」を20%使用。おかずと調和するように甘味や油脂分は控えめのパンです。
- ♡ 牛乳・・・茨城県内牧場産。毎日200ml。
- ♡ めん・・・茨城県産小麦粉「きぬの波」を100%使用。年6回。
- ♡ おかず・・・東海村や茨城県内で収穫される食材を積極的に使用します。季節感があり、和食・洋食・中華とバラエティに富んだ献立を心がけます。薄味を基本として、食材の持ち味を大切にしています。

給食費について

給食費は公会計です。保護者の負担軽減策として、徴収した給食費（月額4,200円）の他に、村予算から補助（精米代金、牛乳代金の一部、物価高騰分等）が出ています。

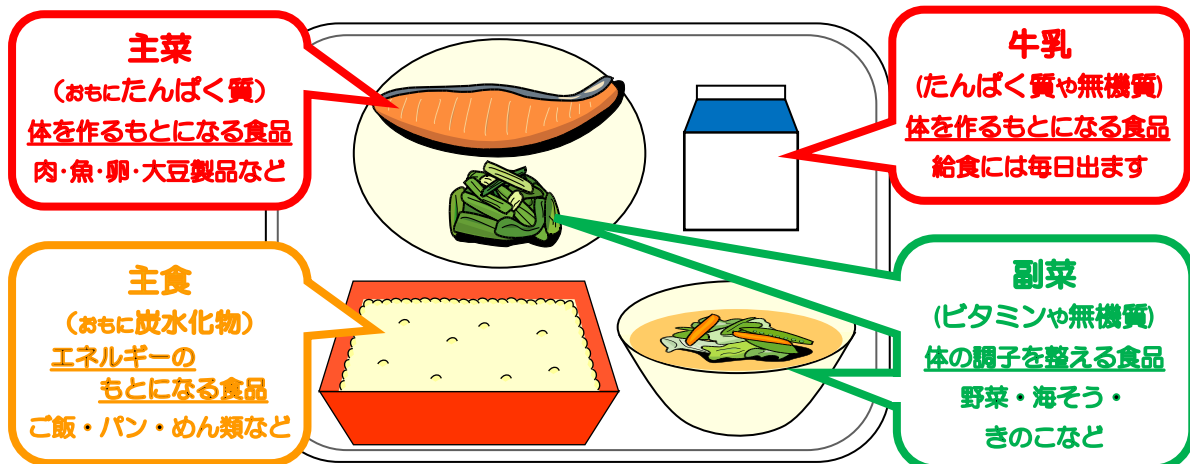
保護者負担額の月額4,200円に光熱費等は含まれていません。全て食材費として使われます。

病気やけが等で連続して**5日を超える長期の欠食**が見込まれ、**事前に申し出があった場合**、給食を停止することができます。学級担任まで連絡し、「**学校給食停止届**」を提出してください。停止の申し出があった日から数えて3日目（給食の無い日を除く）以降に停止した日数分の給食費を返金いたします。

給食の栄養

成長期は、エネルギーやその他の栄養素が不足しないように、主食を中心にしっかり食べる事が大切です。それぞれの料理や食品をバランスよく食べるため、苦手な物でも一口は食べる事を心掛けましょう。

給食では、主食、主菜、副菜に牛乳を組み合わせ、バランスよく栄養がとれるように献立を考えています。



1日に取りたい栄養はどれくらい？

大人（30～49歳）と比べてみましょう。

※ 栄養量は運動量や体格によって個人差があります。自分の必要量を知りたい場合は、栄養教諭までお問い合わせください。

日本人の食事摂取基準 2020年版（厚生労働省）及び学校給食実施基準（文部科学省）より

			エネルギー Kcal	タンパク質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	食塩相当量 g
6～7歳 (低学年)	1日	男	1,550	30	600	5.5	400	0.8	0.9	4.5 未満
		女	1,450		550					
	給食1食あたり		530	17.2～26.5	290	2.0	160	0.3	0.4	1.5 未満
8～9歳 (中学年)	1日	男	1,850	40	650	7.0	500	1.0	1.1	5.0 未満
		女	1,700		750					
	給食1食あたり		650	21.1～32.5	350	3.0	200	0.4	0.4	2.0 未満
10～11歳 (高学年)	1日	男	2,250	45	700	8.5	600	1.2	1.4	6.0 未満
		女	2,100	50	750	8.5～12				
	給食1食あたり		780	25.4～39.0	360	3.5	240	0.5	0.5	2.0 未満
30～49歳	1日	男	2,700	65	750	7.5	900	1.4	1.6	7.5 未満
		女	2,050	50	650	10.5	700	1.1	1.2	6.5 未満

給食では、1日の推奨栄養量（エネルギーは推定エネルギー必要量）の約3分の1～2分の1の量が取れるように献立を作成しています。給食を残さず食べても、1日に必要な栄養量の約3分の1しかとれません。

朝食、夕食もしっかり食べる習慣を付けましょう。

お知らせ・お願い

☆各自持参してください

- ・はし（毎日用意してください）
- ・ナプキン（ランチョンマット）
- ・手ふき（汗ふきとは別のものを用意してください）
- ・マスク（給食の配膳時は全員着用します）



☆給食当番の白衣について

給食当番は交代で行います。給食当番で使用した白衣と帽子は金曜日に持ち帰りますので洗濯をお願いします。（※香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はご遠慮ください。）ボタンがとれていたり、ほころびがあったりしたら、修繕をお願いします。破損が激しく修繕が難しい場合は学級担任にお知らせください。

アイロンがけは必須ではありませんが、様々な感染症の原因になる菌やウイルスに対する消毒の効果もありますので、感染症の流行する時期にはアイロンをかけていただけるとありがたいです。



☆今年度から中丸小学校の給食調理業務は、「ハーベストネクスト株式会社」に委託になります

委託会社の調理員 10～12名で約700食の給食を調理します。

衛生管理に十分気をつけ、丁寧な作業を心がけて、単独校調理場の良さを生かした、温かくておいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

（※ 献立作成、栄養管理、発注、食に関する相談及び指導は従来通り栄養教諭が行います。）