

# 4月給食だより

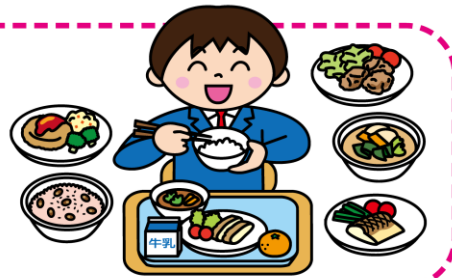
No.493 発行:阿見町立学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかい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、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。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。

### 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



みなさんが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力ながら準備や後片付けをしましょう。



<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、帽子の中に、しっかりしまおう。</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う。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて、ていねいに盛り付ける。</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>

## 阿見町の給食をご紹介します！

給食センターでは、阿見町の保育所3か所、小学校7校、中学校3校の給食を調理しています。今年度の1日の食数は、約4,500食です。

栄養士4名、調理員27名、配送員16名、事務職員4名、総勢51名の職員で、安全でおいしい給食作りに取り組みます。



### 【副菜】

サラダや和え物、汁物、煮物など

野菜を中心としたおかずです。ビタミン類や食物繊維などを補います。たけのこ、バターナッツかぼちゃ、白菜など季節に合わせた阿見町産の野菜を積極的に使用しています。

### 【主菜】

魚・肉・卵・豆腐・豆類など、たんぱく質が豊富なものを、揚げ・焼き・蒸し・煮などで調理します。

### 【牛乳】

成長期に必要なカルシウムを補うために、毎日1本(200ml)つきます。(月1回程度、発酵乳を出すこともあります。)

### 【デザート】

足りない栄養素を補うほか、給食の楽しみとして、デザートが付く日もあります。



### 【主食】 ごはん、パン、めんなど

ごはん:米は阿見町産の「コシヒカリ」です。週4回の米飯給食のうち、2回麦を入れます。

季節や行事により、混ぜご飯や炊き込みご飯を出します。

パン:コッパンや食パンの他、黒パンや米粉パンなども出します。

めん:ソフトめんや中華めんを利用して、様々な味のラーメンやうどんなどを出します。

※児童生徒からのリクエスト献立や行事食、世界や日本の食べ物紀行、地産地消献立なども取り入れています。

## お知らせ

★毎月、献立表と給食だよりをスクリーンで送付します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、ご活用ください。また、町のホームページにも過去の献立表や、給食だより、給食メニューのレシピ等、掲載していますので、ご覧ください。

献立表



給食だより



★5月の給食だよりから「ワンポイントアドバイスコーナー」を掲載します。

今年度も5月より、阿見町と連携協力協定を締結している茨城県立医療大学の先生の寄稿文を掲載します。

レシピ募集



レシピ紹介



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を練習する機会があると安心ですね。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べた経験がない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくことも大切です。