

# 4月給食たより

発行日：令和 2 年 4 月 6 日  
 発行：矢祭町学校給食センター  
 栄養技師 大越 美穂



今年は暖冬の影響で、すでに春らしい日が続いていますね。彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、学校給食センターのお仕事内容や、給食のレシピ等も給食だよりを通して発信していきたいと思っております。

安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるような、おいしい給食作りに努めていきたいと思っておりますので、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

## 学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材	献立	栄養	調理・衛生
地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。	行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。	文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。	野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

### 主食

矢祭産のお米を使ったご飯（米飯）が基本です。白米のほかにも、麦ごはん、お赤飯や混ぜご飯、ピラフなどを提供します。毎週水曜日はパン、月1回は麺の日もあります。

### 汁もの

野菜がたっぷり入ったお味噌汁が出ます。お味噌汁には鰹節と昆布のだしがよく効いているので、薄味でもおいしく食べることができます。また、煮干し粉を入れているので、カルシウムもたっぷりです。お味噌汁のほかに、洋風のスープや麻婆豆腐、すまし汁も出ます。

今年度から、毎月19日の食育の日にラッキースープということでハート形のにんじんを小中学校合わせて5枚入れる予定です。当たった人はいいことあるかも!!

## 給食の約束

- みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。
- 給食の前に手をきれいに洗う
- 協力して準備を行う
- いただきます
- あいさつをきちんとする
- 姿勢を正しくしよくかんで食べる
- 汚い話や気持ちの悪い話をしない
- 決められた時間内に食べ終える
- 食器は大切に使う

## 給食当番の仕事

### ①身じたくを整える

- マスクで鼻と口をしっかりおおう
- 帽子から髪の毛が出ないように
- 清潔な白衣を身につける
- 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
- つめは短く切る

### ②食器や食缶を運ぶ

重い物は1人で運ばず、2人で協力して運びましょう。

### ③料理を丁寧に盛り付ける

1人分を考えて盛りましょう。汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。

### 体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

<input type="checkbox"/> 下痢をしている	<input type="checkbox"/> 風邪をひいている
<input type="checkbox"/> おなかが痛い	<input type="checkbox"/> 熱っぽい
<input type="checkbox"/> 吐き気がする	<input type="checkbox"/> 手や指に傷がある