

# 4月給食だよ

令和6年 4月 8日  
中島学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新入生をむかえ、新学期そして給食が始まります。「おいしい給食だったよ!」と会話がはずむような給食づくりに努めたいと思いますので、毎日の給食をぜひおうちでも話題にいただけたらうれしいです。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

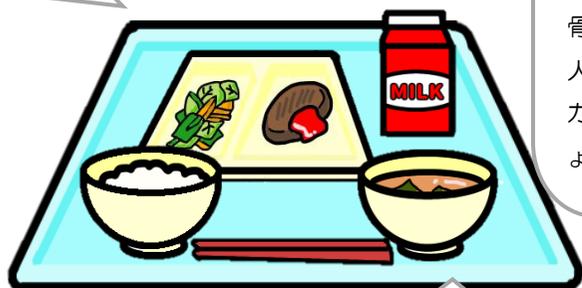
## 学校給食の栄養

学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33~40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。1食で使える食塩の量は、小さじ1/2程度です。

### 主菜・副菜

主菜(肉・魚・卵)は、たんぱく質を含むおかずで、しっかりとした体をつくるもとになります。副菜(野菜)は、体の調子を整えるはたらきがあります。主食と主菜・副菜をかわるがわる食べると全部食べられなくても栄養のバランスがくずれにくくなります。

## 給食の内容について



### 牛乳(200ml)

牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。飲めない人は、かわりに小魚や大豆など、カルシウムの多い食品をとりましょう。

### 主食(ごはん・パン・めん)

主食は、私たちが1日に食べ物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。週4回ごはん、火曜日はパンの日です。(4月のみ、月・水曜日がパンの日です)

### 汁物(みそ汁・スープなど)

汁物があることで食事が食べやすくなります。汁物の具を増やすことで、水量が減り、飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

給食は主食+主菜+副菜+汁物+牛乳のような組み合わせで出ています。ご家庭の食事でも参考にさせていただけると嬉しいです。

## 給食当番になったら...

子どもたちが自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいの1つです。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。

つめの長さや身だしなみに気をつけよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。



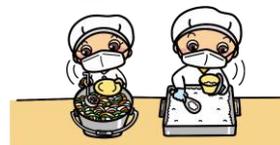
トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけよう。



当番同士でおしゃべりをせず、ときばき盛りつけよう。



白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはだめだよ。



汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしよう。



## 心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていねいに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん台をきれいにしよう



## 中島学校給食センター通信

中島学校給食センターは中島小学校に併設しており、中島中学校にも給食を配送しています。今年度は中島小学校と中島中学校の2校分、約270食の給食を5人の調理員さんで作ります。昨年度3学期は地震の影響で、いつも通りの給食が出せませんでしたが、4月からはほぼ通常通りの給食を作ることができるので、調理員さんたちも張り切っています。安全のために厳しい衛生管理基準をまもりながら、子どもたちが楽しみにしてくれるおいしい給食を作れるようにがんばります!

