

# \* 給食だより \*

令和2年度  
4月号

輪島市学校給食町野共同調理場

ご入学、ご進級おめでとうございます。町野共同調理場の栄養教諭です。これから1年間、お子さんたちが健やかに成長していくために栄養バランスのよい、おいしい給食を提供していきます。また、この給食だよりを通して、給食・食事・栄養に関する話題をお届けしていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

学校給食は、**学校教育の活動の一環**として実施されています。栄養バランスがとれた食事を友だちや先生と一緒に食べる中で健康を増進し、望ましい食習慣を養うことを目的として実施されます。

毎日の給食は、東陽中学校内に併設されている町野共同調理場で作られています。調理場では、町野小学校・東陽中学校の2校分の約100人分を調理員2名で作ります。

## 学校給食の食事の内容

給食の栄養量は、小・中学生が1日に必要とする栄養量の1/3、また、不足しがちなカルシウムなどは、1/2がとれるよう献立が考えられています。

### ごはん



石川県コシヒカリを使用し、細畑屋さんが炊いて、運んでくれます。給食では、白ご飯のほかに、麦ごはん、わかめご飯、すしご飯(ちらしずし)などがあります。

### パン



細畑屋さんが焼いて運んでくれます。食パン、ミルクロール、チーズクッペ、豆パンなどがあります。輪島市では週1回木曜日がパンの日です。

### おかず



煮物、揚げ物、炒め物などの変化をつけ野菜たっぷりの手作りの味を心がけています。

### 牛乳



給食に毎日つきます。カルシウムをはじめ成長に欠かせない栄養素を含む食品です。給食だけでなくお家でもコップ1杯の牛乳を飲むといいですね。

# 給食時間の過ごし方を考えよう

## 食事マナーの基本

### 姿勢を正そう

テーブルと机の間をこぶし1つ分くらい開け、椅子にきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばしましょう。



### 他人の迷惑に

#### ならないように

口の食べ物を入れたまま話すことや、歩き回ることのないよう気をつけましょう。

### 食器をきちんと持とう

ひじを付かずに食器をもちましょう。そうすることで、食べこぼしを防ぎ、見た目も美しくなります。

### 感謝の気持ちを忘れないように

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくとういう感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## 衛生に気をつけよう



### 食事前の手洗いは、とても大切です！

特に給食当番の人は、たくさん的人のはしや食器に触れます。石けんでていねいに洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。また、エプロン、マスクをしっかりと付け衛生的な服装で盛りつけをしましょう。