

# 4月 給食だより



令和4年4月

津幡中学校長 小村 隆典

栄養教諭 小鹿山久美



ご入学 ご進級 おめでとうございます



子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートしました。新しい学校、新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。今年も一人ひとりの心と体の成長を支えるために、安心安全でおいしい給食を提供していきます。よろしくお願いいたします。

## 学校給食について



### ★ 給食の食事内容



#### <ごはん>

- 規格 90～100g (精白米重量)
- ・週4回 (火、水、木、金曜日)
  - ・河北郡市産コシヒカリを使用
  - ・ビタミンB1、B2強化

#### <パン>

- 規格 50～60g (小麦粉重量)
- ・週1回 (月曜日)
  - ・無漂白の小麦を使用
  - ・ビタミンB1、B2強化



#### <おかず>

- ・おかずは衛生に十分配慮して作ります。季節のものや地場産物を積極的に取り入れ、子どもたちの苦手な野菜や魚、豆類なども食べやすいように調理方法を工夫し、一食一食の食事内容を大切に献立作りをしたいと思えます。



#### <牛乳>

- ・毎日必ず1本 (200ml) つきます。市販の普通牛乳と同じです。

『骨貯金』ができるのは20歳頃まで！成長期の今、カルシウムをしっかりと摂りましょう。給食で1本！家庭でも1本！小魚や緑黄色野菜など積極的にカルシウムを！！



### ★ 給食費

1食340円 1ヶ月6,200円 (3月に調整しますので、3月の集金額は変わります。)

病気や怪我などで、長期にわたり学校を休む場合 (原則1週間以上) は、連絡を受けてから3日後に止まります。早めに学級担任までお知らせください。後日調整し、返金します。

### ★ 食物アレルギー対応について

① 「そば、ピーナッツ、カシューナッツ、くるみ、キウイフルーツ、いくら、たらこ」 は給食にできません。

② 給食室では、「乳、鶏卵、えび、いか」 のみの除去食をつくります。

(それ以外の食材は、教室に配膳されます。間違えて食べないように、ご家庭でも献立表を確認し、お子様への声かけをお願いします。)

子どもたちには、学校給食を通して食べることの大切さをわかってほしいと願っています。

しかし、学校給食は1年間の食事の1/5にしかすぎません。子どもたちが食べ物や食に関わる人たちへ感謝の心をもってくれるよう、ご家庭でも働きかけてほしいと思います。ご協力お願いいたします。

