



4月給食だより

2024
小美玉学校給食センター

入学・進級おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。新入生のみなさんは、これから始まる学校生活への期待で胸がいっぱいのこととおもいます。

給食センターでは、今年度もみなさんが食べる給食を安心・安全に作ることはもちろん、心を込めておいしい給食作りに努めていきますので、1年間よろしくお願ひいたします。



給食には、たくさんの学びが詰まっています



学校給食は、教育活動の一環として位置付けられています。栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図るとともに、望ましい食習慣を身に付けることを目的としています。

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動することや責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなど学びます。

また、食べ物にほこりや髪の毛が入らないよう白衣やエプロン、帽子などを着用し、毎週必ず洗濯・アイロンがけをした清潔な状態のものを持参するようお願いいたします。

～保護者の方へ給食費に関するお知らせ～

令和6年4月より、子育て世帯への支援充実を図るため、「おみたまっ子応援パッケージ」に基づく中学生の学校給食費無償化を実施いたします。給食を食べない時は、これまで通り学校への連絡をお願いします。

対象者 小美玉市に住所を有し、中学校等に通う生徒の保護者

(市外に住所を有し、市内の中学校等に通う生徒の保護者の方は対象外となります。)

市外に住所がある方

◎ これまで通り給食費を納めていただきますようお願いいたします。

◎ 事情により給食を食べない時は、学校への連絡をお願いします。

その月内で連続して7日以上食べない場合、連絡により給食費の日割り計算を行います。

※ さかのぼっての返金は行いませんので、事前に連絡が必要です。

※ 連続して7日以上とは、その月内で土日・祝日などを除いた日数が、連続7日以上のことを言います。

	月額	1食
中学生	3,700円	210円



しょくいく 食育コラム ~小美玉市の給食について~



● 地産地消を心がけています！

おみたましさん せいにゆう しよう
小美玉市産のコシヒカリや生乳を使用したヨーグルトをはじめ、地域でとれた食材を使用するよう心がけています。

また、6月からは、小美玉市の認定農業者さんが育てた食材を使用した給食も登場します。

● 給食センターでごはんを炊飯しています！

ごはんは毎日給食センターで炊いています。月曜日以外は、食物繊維やミネラル、ビタミンB1が豊富な麦ごはんを提供しています。

● 薄味を心がけています！

薄味を心がけた献立作りをしています。また、茨城県が制定した『美味しおDay』推進のために、薄味でもおいしく食べられるようさらに工夫した「美味しおメニュー」も、月に1回提供しています。

● 手作りを心がけています！

主菜の肉や魚は、給食センターで下味を付けたり、タレを作ったりしているため、味のバリエーションが豊富です。シチューのルーは、小麦粉とバターを使って時間をかけて作っています。

また、和食の基本であるだしは、給食センターで丁寧にとっています。

● 旬の食材を使用しています！

その時季に旬でおいしくて、栄養価の高い食材を取り入れ、季節感のある献立を作成しています。

● 食経験を育むために献立を工夫しています！

日本の伝統的な食文化や世界各地の料理を経験できるよう、『日本味めぐり献立』や『世界の料理』を毎月取り入れています。また、セレクト給食や行事食も実施しています。



<< 給食の内容を紹介します！ >>



その他

納豆や果物、デザートが出る日もあります。

副菜(野菜のおかず)

サラダや炒めもの、和えものなど、地元の野菜をたくさん使っています。家庭ではとりにくい鉄や食物繊維、カルシウムなどを多く取り入れるよう工夫しています。

牛乳もしくは乳飲料

カルシウムが豊富に含まれる牛乳が、毎日1本(200ml)出ています。また、月に1回、小美玉ふるさと食品公社の飲むヨーグルト(130ml)が出ています。

主菜

(肉・魚・卵などのおかず)

手作りを心がけて、味付けや見た目にもこだわりながら作っています。

主食(ごはん・パン・めん)

米飯給食を基本として、コッペパンや米粉パン、ソフトめんなどの主食が出ています。

汁物・煮物

汁物や煮物は、減塩でも満足できるように、「うま味」をいかした調理を心がけています。



給食だよりは毎月配布しますので、目を通していただき、家庭での食生活の参考にしてください。