



4月食育だより

令和5年4月号
佐久市学校給食北部センター



ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。学校給食では子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べます。学校給食は「生きた教材」です。食事の楽しさや大切さ、健康に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心、ふるさとやささまざまな地域の食文化を学んでいきます。今年度も安全で、楽しく、そしておいしい給食を目指します。ご理解とご協力をお願いいたします。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



食事の重要性

おいしいね

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

健康!

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

佐久市学校給食北部センターの紹介



●何人分つくっているの？

○約3500人分です。



★小学校6校
(岩村田小・佐久平浅間小・平根小・高瀬小・中佐都小・東小)

★中学校2校
(浅間中・東中)

●働いている人は何人？

○係長1名 栄養教諭2名 アレルギー担当栄養士1名
調理員23名 ☆合計27名です。

●どこにあるの？

○佐久インターチェンジそば、佐久流通業務団地にあります。

●安心・安全な給食が提供ができるよう「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

●栄養バランスのとれた献立はもちろんのこと、季節感のある行事食や郷土食、ぴんぴんキラリ食(佐久市の長寿食)、各校の希望献立等を取り入れます。

給食時間 の過ごし方

学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

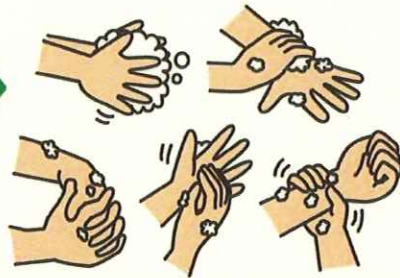


上手な手洗い方法

1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる



2 手のひら、手のこ、指の間、指先、手首を順に洗う



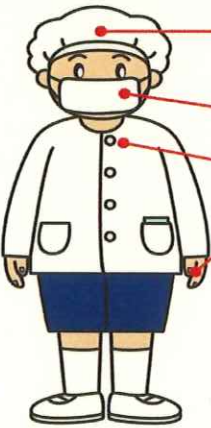
3 水でしっかりと洗い流す



4 清潔なハンカチやタオルでふく



給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



髪の毛が出ないように、ぼうしをしっかりとかぶる

マスクで鼻と口をおおう

清潔な給食着を身につける

爪は短く切っておき、手をきれいに洗う

※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。

よい姿勢で食べましょう

ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ

足を床につける



背筋をぴんと伸ばす

ひじをつかない

いすに深く腰かける

つえからだ 机と体の間は、こぶし1個分あける

こんなことに気をつけましょう

口を閉じ、よくかんで食べる



ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない



時間内に食べ終わるようにする



食器は大切に扱う





予定献立表

今日の給食目標

「給食のきまりやマナーを覚えて楽しい給食にしよう」



令和5年4月1日

佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名	2群			3群		4群		5群		6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分相当量(g)	一口メモ
			魚	肉	卵	豆類	牛乳	小魚	海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	果物	穀類					
7	金	ごはん キムタクご飯の具 大根とじゃこのサラダ 唐揚げのみそ汁 くだもの(いちご)(1人2こ)	ぶたにく						長ねぎ、白菜、キムチ、つぼ漬け			ひまわり油	582	708			今日から給食がスタートします。一人一人が給食の決まりやマナーを守って楽しい給食の時間にしましょう。	
10	月	ごはん 竹輪のあまからあげ(1人2本) 赤しそあえ 豚汁	豚汁						豚汁			ひまわり油	616	762			今日の給食は、お祝いメニューです。	
11	火	はちみつパン ポテトカップグラタン ひじきのレモンマリネ にくだんごスープ	とりにく						ポテトカップグラタン			ひまわり油	625	748			今日の給食は、お祝いメニューです。	
12	水	ごはん 焼き魚(鮭の塩こうじ漬け) 春雨とささ身の中華サラダ 新玉ねぎのみそ汁	鮭						春雨、上白糖			ごま油	577	700			牛乳は成長に欠かせないカルシウムが豊富です。	
13	木	ソフトめん 厚焼き卵(ひじき) つぼづけあえ カレーうどん汁	厚焼き卵						厚焼き卵、ひじき			ごま油	643	763			毎日牛乳を飲もう！	
14	金	野菜のはなやかごはん えびフライ(小1尾中2尾) ごまきなこあえ 凍り豆腐のみそ汁	えび						えび、ごまきなこ			ごま油	606	748			けんきにあいさついただきます	
17	月	お赤飯(ごま塩) とり肉の照り焼き コーンサラダ 豆腐のすまし汁 デザート(お祝いクレープ)	とりにく						とりにく、コーン			ごま油	670	768			入学・進級お祝い献立	
18	火	食パン 焼きフランク ツナサラダ コーンスープ ブルーベリージャム	フランクフルト						フランクフルト			ごま油	754	947			おいしい食べ物をつくります	
19	水	ごはん 焼き魚(鮭の西京漬け) かぶの漬漬け チンゲン菜のみそ汁	鮭						鮭、かぶ			ごま油	547	665			まじまじいただきます	
20	木	食パン ハンバーグおろしソース かみかみサラダ ABCパスタスープ	ハンバーグ						ハンバーグ、ソース			ごま油	633	787			おいしい食べ物をつくります	
21	金	ごはん とり肉のからあげ チーズのおひたし 若竹汁	とりにく						とりにく、チーズ			ごま油	579	701			おいしい食べ物をつくります	
24	月	ごはん やきとり丼の具 ひじきサラダ なめこ汁 くだもの(美生柑)	とりにく						とりにく、ひじき			ごま油	603	724			おいしい食べ物をつくります	
25	火	キャロットパン キャベツメンチカツ すくすくサラダ ミネストローネ	キャベツ						キャベツ、メンチカツ			ごま油	778	961			おいしい食べ物をつくります	
26	水	ごはん さばの梅煮 うどのゴマネーズあえ さわにわん 豆乳プリン	さば						さば、梅干し			ごま油	742	881			旬の食べ物「うど」	
27	木	ソフトラーメン フライビーンズ 海そうサラダ 肉みそスープ	大豆						大豆、海苔			ごま油	610	725			歯を強くしよう！	
28	金	ごはん ごまいりこ 福神漬けあえ ポークカレー	ごまいりこ						ごまいりこ、福神漬			ごま油	590	732			おいしい食べ物をつくります	

★献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギーkcal	たんぱく質%	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g
小学校基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0未満
4月小学校平均値	635	17% (26.4%)	29% (20.6%)	370	2.9	214	0.54	0.54	35	5.4	2.3
中学校基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満
4月中学校平均値	770	16% (31.3%)	28% (23.7%)	402	3.7	243	0.68	0.59	41	6.5	2.9