

給食だより

毎月 19 日は食育の日



令和2年度

4月号

裏磐梯学校給食共同調理場

今月の給食のめあて

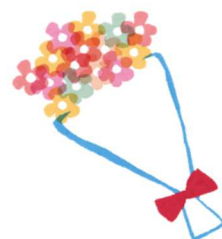
小学校：準備や後かたづけの順序を考えよう。

中学校：準備や後かたづけの方法を知り、能率的に行おう。



にゅうがく しんきゅう ご入学・進級おめでとうございます！！

みなさんの元気な声とともに、新学期が始まりました。新しい学校、新しい学年に向けて、希望や期待がいっぱいのことと思います。学校生活を充実したものにすることは、何より健康が大切です。食事はそのための基礎となります。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に毎日をスタートさせましょう！



がっこうきゅうしょく 学校給食のねらい

単なる「学校での昼食」ではなく、教育活動の一環として学校給食法に基づいて実施されているもので、心身の健全な育成を目指しています。

かてい ねが ご家庭へのお願い

学校では、給食や授業を通して様々な食育の取り組みを行っています。より充実した学びとなるよう、ご家庭との連携を深めながら、食育を進める必要があります。食事のあいさつや食器の正しい持ち方・使い方など、基本的な食事マナーを日頃から実践できるよう、ご家庭での支援をよろしくお願いします。

がっこうきゅうしょく えいようか 学校給食の栄養価

学校給食の基準は、1日の約1/3になっています。カルシウムなど、不足傾向にあるものはやや多めに設定されています。毎日の給食の栄養価については、献立予定表に記載していますので、ご家庭での参考にしてください。

	しょうがっこう 小学校 ちゅうがくねん (中学年)	ちゅうがっこう 中学校
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g	26.9g~41.5g
脂質	9.3g~14.4g	11.9g~18.4g
しょうえんそうとうりょう 食塩相当量	みまん 2g未満	みまん 2.5g未満
カルシウム	350mg	450mg
てつ 鉄	3mg	4mg



わたし づく 私たちが作ります！

えいせい あんぜん さいしん ちゅうい
衛生と安全に細心の注意を
払い、心を込めておいしい
給食を作ります。よろしく
お願いいたします。



えいようし ほりえ ゆい
栄養士：堀江由衣



ちようりいん よしだ きよみ
調理員：吉田清美



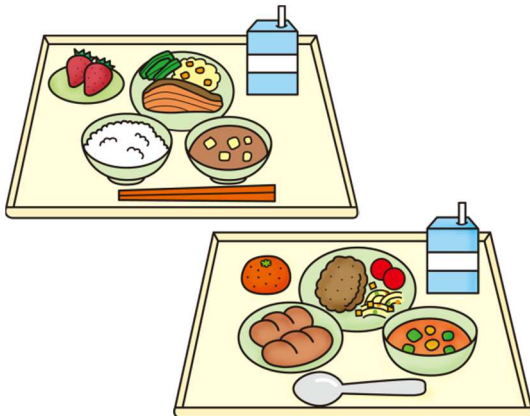
ちようりいん とうじょうかつ え
調理員：東城勝枝



げんさいいん にった こづ江
検査員：新田こづ江

うらばんだいがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう きゅうしょく ❖裏磐梯学校給食共同調理場の給食❖

うらばんだい きゅうしょく で おも しょうがい しょうかい
裏磐梯の給食に出てくる主な食材について紹介します。



ごはん：北塩原村産のコシヒカリを使用しています。（月・水・金曜日）調理場で炊く、炊き立てごはんです。

パン：会津坂下町の金子製パン店さんから届きます。（火曜日、1～3月はごはんになります。）

めん：喜多方市の五十嵐製麺さんから届きます。（木曜日）

牛乳：会津坂下町の会津中央乳業さんから届きます。

おかず：旬の野菜やくだものなど、季節を感じられる料理や、昔から伝わる伝統料理などを取り入れます。

きゅうしょく じゅんび あと やくそく ❖給食の準備と後かたづけの約束❖

てあら 手洗い



しょくじ まえ かなら せつ
食事の前は、必ず石
けんで手を洗いまし
ょう。

みだしなみ



きゅうしょくどうばん はくい
給食当番は白衣を
きちんと着て、マスク
をしましょう。

はいぜん 配膳



こぼさないように、て
いねいに配膳しまし
ょう。

あいさつ



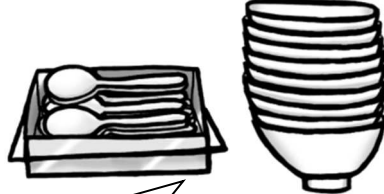
こころ こ
心を込めて「いただ
きます」を言いましょ
う。

しょっき 食器



はん やさい
ご飯つぶや野菜などがつ
いたままにならないよう、きれ
いに返しましょう。

む 向きをそろえて



しょっき しゅるい かさ かえ
食器を種類ごとに重ねて返
します。はしやスプーンの向
きをそろえましょう。

ゴミ



おぼんにストローの袋などの
ごみのはさまっていると機械の
故障の原因になります。

❖お家の方へ❖

お子様が給食当番の場合、週末に白衣を持って帰ります。洗濯、アイロンがけをして週明けに持たせてください。ボタンが取れていたり、ひどく汚れていたりする場合は学校へお知らせください。