4月 給食だより

令和3年(2021 年)
水戸市立寿小学校

早ね 早おき 朝ごはん

今 月 の 給 食 目 標
給食の準備や後片付けをきちんとしよう。

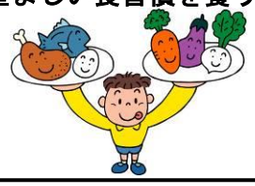
ご入学，ご進級おめでとうございます！

暖かい日差しに包まれて色とりどりの花が咲き，新年度が始まりました。
心も体も大きく成長するためには健康が第一です。
学校給食では，安全・安心でおいしく，栄養バランスのとれた食事を通して，子どもたちを応援します。ご家庭のご協力をよろしくお願いします。

学校給食７つの目標

健康の維持増進を図る

望ましい食習慣を養う



学校給食は学校教育活動の一環として，栄養バランスのとれた食事を一緒に食べながら，楽しいふれあいの中で子どもたちの健康と心身の成長を育くむものです。
「学校給食法」では「７つの目標」が定められています。

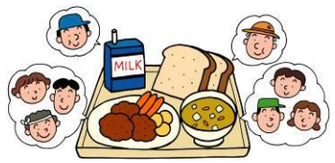
伝統的な食文化への理解

勤労を重んずる態度を育成する

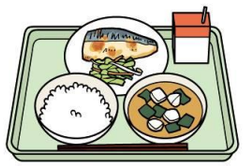
社会性及び協同の精神を養う

生命及び自然への感謝と環境保全に寄与する態度を育成

生産・流通消費への理解



学校給食の内容



- **主食**
  ご飯…水戸市産「コシヒカリ」100%を使用しています。
  パン…学校給食用小麦粉（80%）と県内産小麦粉（きぬの波）20%をブレンドしたものを使用しています。
  水戸市産米粉使用の「米パン」も出ます。
- **牛乳**…茨城県産生乳 100%の牛乳が，毎日給食に出ます。
- **副食**…毎日２～４品出ます。地場産物を使い，手作りを心がけています。

学校給食は，学校給食摂取基準を基（文部科学省）に栄養価が定められています。
その中でも，茨城県民の死亡要因の６割を占めている生活習慣病を予防するために，茨城県では減塩の日を設けるなど，減塩を進めています。学校給食では１食当たりの食塩は小学校で２g未満，中学校で 2.5g未満を目標に献立を作っています。

★ 給食の用意について

○ 給食当番の身支度の準備をお願いします。身支度をする理由は･･･。
① 食べ物にほこりや髪の毛，唾液が入らないようにする。
② 給食当番の作業がしやすい。③服を汚さない。 ･･･などの理由です。
給食当番の時は爪を切り，清潔な白衣，帽子，マスクの準備をお願いします。
○ 食事の時は，テーブルクロスと手ふきを使います。汚れたら交換できるように準備をお願いします。
★ **学校では，食中毒防止などのために給食当番はもとより，児童及び教職員も食事前の手洗いを徹底しています。ご家庭でも食事前の手洗いのご指導をお願いします。**

MITOごはん 【 令和３年度地場農産物の活用促進事業 】

学校給食において地場農産物の活用を促進することにより，農業の振興及び地産地消，食育の推進を図っております。水戸市内で生産された地場産物や加工品，学校給食開発品を使った「MITO ごはん」は，毎月２回以上実施し地場産物活用を図っております。
「MITO ごはん」については，食材の一部に市の予算（農林水産費）を措置しています。
今年度で４年目の事業です。

令和３年度（１人当たり）予算 小学校 ２，０００円／年間

毎日の詳しいＭＩＴＯごはんは，献立表でご確認ください。

我が家のおすすめ料理

ひじきのさつま揚げ

《 第一中学校 卒業生 保護者 武藤 礼子 さん 考案レシピ 》

アピールポイント 白身魚の代わりに，はんぺんを使ったひじき入りさつま揚げです。紅しょうが，枝豆，コーンを加えても美味しいです。

≪材料（約４人分）≫
- はんぺん １枚
- 鶏ひき肉 ６０g
- 芽ひじき（乾燥） ２g
- たまねぎ １/４個
- 塩 少々
- こしょう 少々

ー作り方ー
① たまねぎをみじん切りにする。
② ボウルに細かくちぎったはんぺん，鶏ひき肉を入れて，よく混ぜる。
③ ②のボウルへたまねぎとひじきを加えて混ぜ，塩，こしょうで味をつける。
④ ③を一口大の大きさに丸め，170 度の油で揚げる。