



給食だより

平成 29 年(2017 年)
水戸市立新荘小学校



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、新学期が始まりました。
学校給食では、おいしく、安全で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いたします。

学校給食7つの目標

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食べながら、楽しいふれあいの中で子どもたちの心身の健康、健やかな成長を育んでいきます。	健康の保持増進 	栄養バランスよく、規則正しく食べる 	社交性と協同の精神を養う
自然の恵みに感謝する 	働く人たちに感謝して食べる 	地域の食を知り未来に伝える 	食を通して社会のしくみを知る

【世界の料理・ポルトガル】

ミルクパン 牛乳 ホキのフィレテシ ひよこ豆のサラダ ソッパ・デ・トマーテ

ポルトガルは、西ヨーロッパのイベリア半島にある国です。今から約 470 年前に、日本の種子島に鉄砲を積んだポルトガル船がやってきました。キリスト教とともに、パン・天ぷら・カステラ・ポタンなどが日本に伝わりました。



ポルトガル料理は、日本に初めて伝わった西洋料理です。ポルトガルでは、日本と同じように魚やお米をたくさん食べます。調味料の種類が少なく、油で旨味を追加し、どちらかといえば濃い味付けが多いです。

また豆の栽培が盛んで、ひよこ豆・いんげん豆・黒目豆・そら豆など様々な種類が採られ、たくさん料理に使われています。

【旬の料理（かぶ・春大根・春キャベツ）】

ごはん 牛乳 かぶのみそシチュー 春大根とキャベツの和え物 オレンジ

「かぶ」は、3月～5月が旬で、春の訪れを告げる野菜として好まれています。全国各地でたくさんの種類が栽培され、「かぶら」や「かぶな」など呼び名も様々です。

「春大根」は、2月～4月に回出る大根で、冬に種をまき冬場に成長するため、冬大根に比べて小ぶりです。特徴として、やわらかく水分が多いです。

「春キャベツ」は、新キャベツとも呼ばれ、秋に種をまき翌年の春に収穫されるものです。冬キャベツと比べて葉の間の隙間が大きく、葉の巻き方も緩めで、内部まで薄い緑色をしています。葉がやわらかく甘みもあります。芯が小さく、葉の巻きが緩めで、持ったときに軽いものが多いといわれています。



学校給食の内容

★主食
ごはん…水戸市産「コシヒカリ」100%を使用しています。季節の混ぜごはんなども出ます。
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。「パプリンパン」や「米パン」なども出ます。

★牛乳
茨城県産生乳 100%を使用しています。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。（煮物・汁物・焼物・揚げ物・蒸し物・和え物・果物など）

★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してください。

★給食費について

学校給食の費用のうち、食材費のみを保護者の皆様にご負担いただき、施設・設備費、人件費、光熱水費などの経費は水戸市が負担しています。

保護者負担額は、年額 47,300円です。（月額換算 4,300円・11か月（8月は除く））

★給食費の減額について

欠席等により4日以上連続して給食の提供を受けないときや、食物アレルギー等により継続して牛乳、米飯、パンの提供を受けないときは、「給食の停止等届出書」を給食停止しようとする日の5日前までに学校へご提出ください。【(申し出のあった日から数えて6日目から給食を受けない日数) × 日額】

