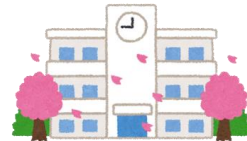




みとちゃん

4月

給食だより



令和6年(2024年)
水戸市立三の丸小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます！

水戸市の学校給食では、未来を担うこどもたちが、生涯にわたって健全な心と身体を培い、食に関する正しい理解と適切な判断力を養うよう、おいしく、安全・安心で栄養バランスのとれた食事を通して、こどもたちを応援します！今年度の給食も楽しみにしてください。



学校給食の役割



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る中で、こどもたちの健康と心身の成長を育んでいきます。「学校給食法」では「7つの目標」が定められています。

献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」をもとに作成しています。給食では1日に必要な栄養量のおよそ1/3が摂れるようにしています。また、不足しやすいカルシウムやビタミン類は、およそ1/2が摂れるように配慮しています。

学校給食の目標

★「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適正な栄養の摂取による健康の保持増進</p> 	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う</p> 	<p>3 明るい社会性と共同の精神を養う</p> 
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う</p> 	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し感謝する</p> 	<p>6 伝統的な食文化を理解する</p> 
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について正しく理解する</p> 

区 分	基 準 値			
	児童 (6～7歳)	児童 (8～9歳)	児童 (10～11歳)	生徒 (12～14歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(ugRAE)	160	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

水戸市学校給食について

【給食の内容】

●主食

- ご飯…水戸市産「コシヒカリ」を100%使用しています。
- パン…学校給食用小麦粉70%と県内産小麦粉30%をブレンドしたものを使用しています。
水戸市産米粉を使用した「米パン」も提供します。
- 麺類…スパゲッティ、焼きそばなども提供します。



●牛乳

茨城県産生乳100%の牛乳を毎日給食に提供します。

●副食

毎日2～4品提供します。できるだけ地場産物を使い、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・デザートなど)

【給食の準備】

- 食事の時は、テーブルクロスと手ふきを使います。
清潔なものを用意しましょう。

- 給食当番は、毎日下記のような健康チェックをして、
配膳をします。

- 帽子から髪の毛は出ていませんか。
- 手指の怪我や下痢はしていませんか。
- マスクや白衣は清潔ですか。
- 手はきれいに洗いましたか。
- 爪は短く切っていますか。



★ご家庭でも食事前の手洗いなど、習慣づけてください。

小学校・義務教育学校は、各学校にある給食室で給食を作っています。
(一部の小規模校については、別な小学校で作った給食を配送し、給食室の大規模工事を行っている小学校は共同調理場で作った給食を配送しています)
中学校は、河和田町にある学校給食共同調理場で作り配送しています。

【子育て支援】

- 令和5年度から開始した市立中学校給食費の無償化に加え、市立小学校給食費についても、保護者負担額を昨年度の半額とする「小学校給食費サポート事業」を実施します。

給食を作るための食材料費は、小学校で1か月約5,700円、中学校で約6,100円かかっていますが、保護者負担額との差額を公費負担し、保護者の皆様の負担軽減を図っています。



市内統一献立

水戸市の学校給食は、地区ごとに異なる献立を提供していますが、月に数回、水戸市学校栄養士会で作成している市内統一献立を提供しています。この日は、市内全ての小学校・中学校・義務教育学校で同じテーマ・献立で提供します。統一献立は毎月の献立表でもお知らせします。

【MITOごはん】

MITO ごはんは、水戸市内で生産された地場農産物や特産品、学校給食開発品を使用した献立のことで、毎月2回以上実施しています。児童生徒の地場農産物への興味・関心や産業等への理解を深め、生産者や食材への感謝の気持ちを育むなど、学校給食を通じて食育の推進を図っています。



納豆
(県産大豆)



みとちゃん餃子
(水戸市産ねぎ・
キャベツ・にら・
米粉・豚肉)



みとちゃんごぼう
メンチカツ
(水戸市産ごぼう)



みとちゃんポーク
コロケ
(水戸市産豚肉)



みとちゃん梅ゼリー
(水戸の梅ふくゆい)



柔甘ねぎ



米粉麵
～穂々の空～



みとちゃん米パン
(水戸市産米粉)



みとちゃん
団子

【我が家のおすすめ料理】

昨年度、保護者や児童生徒から応募していただいた「我が家のおすすめ料理(豆・大豆製品をおいしく食べるレシピ)」を、今年度給食だよりで紹介したり、給食でアレンジしたりして提供します。毎月レシピを掲載しますので、ぜひ参考にしてください。

【いばらき美味しおDay】

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国平均よりも高く、塩分摂取量も全国平均よりも多いことから、県民の塩分摂取量を減らす取り組みとして、40(しお)を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」と定めています。給食は毎日減塩の献立ですが、献立表には毎月20日にマークをつけてお知らせします。ご家庭でも減塩を意識して、食事をしましょう。



この他に、水戸市の親善都市との交流献立やプロスポーツチーム応援献立(茨城ロボッツ・水戸ホーリーホック)、和食の日献立など提供する予定です。給食を通してこどもたちに様々なことを伝えていきます。お楽しみに！



みとちゃん

我が家のおすすめ料理

～豆・大豆製品をおいしく食べるレシピ～

豆腐のよせに

《常磐小学校 6年生 菊池 颯真さん 考案レシピ》



みとちゃん

《材料(約4人分)》

- ・豆腐 1丁(400g)
- ・豚ひき肉 100g
- ・にんじん 60g
- ・干しいたけ 3枚
- ・むき枝豆 大さじ2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ2～3
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・卵 3個
- ・サラダ油 小さじ1

《作り方》

- ①干しいたけは水で戻し、にんじんはいちょう切りにする。豆腐は粗くずしながらゆで、ざるに上げ水気を切る。
- ②なべにサラダ油をしき、豚ひき肉、にんじん、しいたけ、枝豆を炒め、しんなりしてきたら、豆腐を加え、塩、砂糖、めんつゆを加え、まぜながら煮る。
- ③にんじんがやわらかくなったら火を止める。粗熱がとれたら、ほぐした卵を入れ、かるくまぜる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、③を入れて弱火でじっくり焼く。

★おすすめポイント★

豆腐の形くずれも気にせず作れるメニューです。食べやすく、おかずにもなり、ごはんが進みます。