

給食だより 4月号

田村市学校給食センター

令和5年4月 6日

電話 0247-67-1123

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期は新しい環境で疲れがたまりやすいため、ふだんより健康に注意することが大切です。

食べる前に手洗い・うがいをすると、感染症の予防ができます。今月の目標は「給食のきまりを守ろう」です。お互いに気持ちよく、自らもより健康になるために、給食きまりを守っていきましょう。

今月の食育目標

学校の給食は、食べ物や栄養、食事のマナー、料理の分け方などを学ぶ勉強としての役割があります。

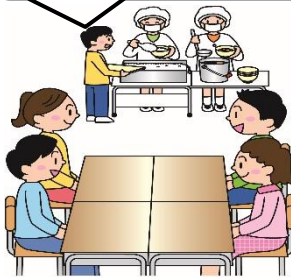
「給食のきまりを守ろう」



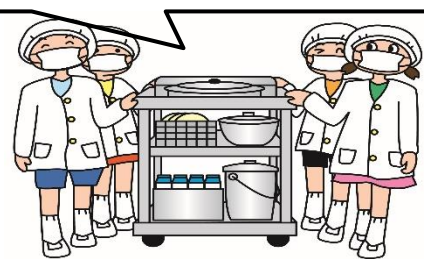
① 食事の前に石けんで手洗い、消毒をしましょう。消毒後は髪や顔、服、机などをあまりさわらないようにしましょう。



② 準備や片づけは、協力しましょう。待つときは静かに待ちましょう。



③ 給食当番は、服装やマスクをきちんと整えましょう。具合が悪いときは、当番をしないようにしましょう。



④ 食器を持ち、よい姿勢で食べましょう。食べる時には集中し、時間内に食べ終わるようにしましょう。



⑤ 苦手な食べ物も一口はチャレンジしてみましょう。



早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムで元気になろう

- ①朝に決まった時間に起きて日の光をあびる。
- ②朝ごはんをなにか食べてくる。
- ③昼間しっかり活動する。
- ④夜は暗くして眠りやすくする。



給食について

学校給食は、主食＋副食＋牛乳が基本となります。給食費徴収や食物アレルギー対応、就学援助等、田村市の給食に関する内容については各学校・幼稚園を通じ給食センターにお問い合わせください。

●給食費（1食単価）

幼 280円
小 300円
中 360円

●給食形態

月・木・金・・・ごはん
水・・・めん
金・・・パン



「ごはん・パン」は、船引町のマルシンさん・大越町のニコニコパン店さんより、学校に直接配送されます。「めん」は、玉川村の釘屋商店さんから配送されます。食材は田村市を中心とした業者から納入され、地元産の野菜やえごま、みそ、ハム、ベーコン、豚ロース肉、豆腐、こんにゃくなどを使用しています。

いも歯の日食材・好評メニューご紹介

給食センターでは、毎月18日は「CA&かむ献立」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供しています。また、児童生徒のみなさんに好評な料理もあります。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

【今月のCA&かむ献立食材】

春ごぼう

4月から6月ころにお店に並ぶ、みずみずしいごぼうを「春ごぼう」と呼びます。

あっさりした味わいで、サラダやかき揚げなど、薄味で風味を味わう料理に向いています。特に、うすく削るようにして、豚肉や牛肉魚などといっしょに薄めの甘辛に煮て卵とじにする「柳川（やながわ）」がおいしい食べ方です。

アクは少ないので、風味を感じるためにも、皮をむきすぎず、水にさらさず、切っただけで調理するのがよいとされています。

【田村市給食センター好評メニュー】

マーマレードチキン

材料（一人分）

とりにく 50g

〔タレ〕

マーマレード 9g しょうゆ 3.5g

塩 0.3g にんにく 1g

しょうが 0.2g レモン汁 0.4g

作り方

- ① たれを合わせ、鶏肉をつけこみます。
- ② ①をフライパンで中火で焼きます。
- ③ 軽く焦げがつく位焼けば、できあがり。



<今年1年間よろしくお願いたします。>

今年度は田村市職員2名、栄養士2名、調理員・配送員(委託)39名、放射線測定員1名の44名で給食をつくります。みんなで力を合わせ、安心・安全でおいしい給食の提供を心掛けていきます。

また、学校給食用物資・給食1食分の放射線物質のスクリーニング検査を毎日実施します。