

給食だより 4月号

田村市学校給食センター

令和6年4月 3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たいですね。

今月の食育目標 「給食のきまりを守ろう」



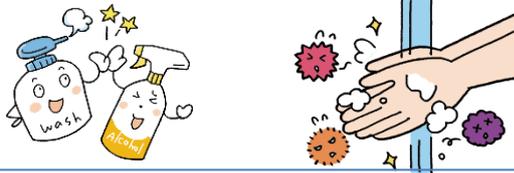
学校の給食は、食べ物や栄養、食事のマナー、料理の分け方などを学ぶ勉強としての役割があります。給食のきまりを新年度に確認し、一年間よい食べ方ができるように、がんばりましょう。



① 食事の前や当番の前には

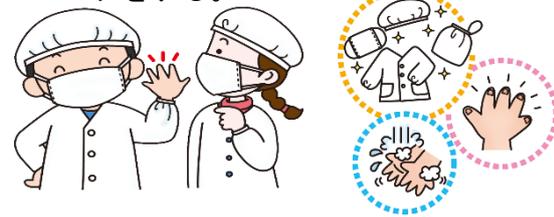
- ・石けんで手洗いをする
- ・手指の消毒をする。

※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 給食当番をする人は

- ・具合が悪いときは先生に言い、当番をしないようにする。
- ・白衣をきちんと着て帽子をかぶる。
- ・マスクをする。



③ 食べるときには

- ・姿勢をよくして食器を持つ。
- ・マナーを守って食事をする。

※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。



④ 苦手な食べ物が出たら

- ・少しは食べてみる。味やにおいなどに慣れてきたら少しずつ増やしてみる。

※食べ物に興味をもって食べましょう。



～早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう～

生活リズムは寝る時間、起きる時間と食事の時間で調整されます。

生活リズムを整えることは体と心の安定を保つことに大切です。

- ① 朝に決まった時間に起きる。日の光をあびる。(見る)
- ② 朝ごはんをしっかりと食べてくる。(今より1品多く食べよう)
- ③ 昼間しっかりと活動する。
- ④ 夜は暗くして眠りやすくする。という順番で整えていくのがおすすめです。



給食についてのご連絡

学校給食は、主食＋副食＋牛乳が基本となります。給食費徴収や給食の状況、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

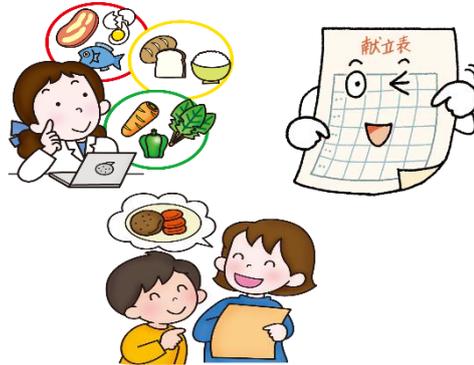
中 360円

●給食形態

月火木・・・ごはん

金・・・パン

水・・・めん



食物アレルギー等、食に対する配慮が必要な場合は担任及び給食担当者（養護教諭）を通じ、センターにご相談ください。年度途中でアレルギー等が新規発生した場合も、すみやかにご連絡お願いいたします。アレルギー対応には医師の診断等が必要です。

「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で作られて、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各業者から納入され、地元産の野菜やえごまも使用しています。

いい歯の日の食材・好評メニュー紹介



給食センターでは、毎月カルシウムが多い食材や良くかむメニューを取り入れた「Ca&かむ献立」を実施しています。また、児童生徒のみなさんに好評な独自の料理もあります。簡単にですがご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

【今月のいい歯の日の食材】

キャベツ



春のキャベツは甘みがあってやわらかく、サラダやみそ汁など、多くの料理に向いています。

かみごたえがあり、甘みが強く、ビタミンも多いのは芯の部分です。切り方や加熱でかみごたえを調節することもできます。

春キャベツの栄養素や味わいを生かすのなら、サラダや浅漬けなど生で食べることがおすすめです。味つけをひかえめにするとうキャベツ本来の味がより楽しめます。

【田村市給食センター好評メニュー】 鶏肉のねぎ塩ソース

材料（一人分）

鶏むね肉皮なし切身 40g～60g

<ねぎ塩ソース>

ねぎ11g たまねぎ8g 酒1.1g

油1.1g みりん1.1g 中華スープストック0.4g

塩0.2g 白こしょう0.04g レモン果汁0.3g

おろしにんにく0.1g 香味塩トレンソグ 3g

作り方

- ① 鶏肉はオーブンで中まで火が通るようにしっかり焼く。（200℃20分目安）
- ② ねぎやたまねぎは小さめに切る。
- ③ なべを温めて、調味料と②の食材をよく煮込み、ソースを作る。
- ④ ①に③をかけて、できあがり。



《 今年度も よろしく願いいたします 》

センター職員は、田村市職員2名、栄養士2名、調理員・配送員（委託）39名が勤務しています。

今年度も安心・安全な給食の提供を心掛けていきますので、よろしくお願いいたします。

また、提供する学校給食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ております。測定検査結果は福島県健康教育課のHPに記載されておりますので、ご覧ください。