

4月 給食だより

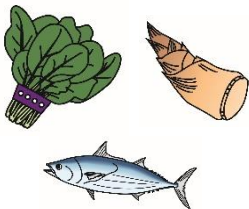
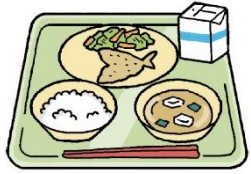

令和8年度
氷見市立十三中学校

春の訪れとともに、新学期が始まりました。中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。学校の食育の中心は「学校給食」です。安全安心でおいしい給食を通して、子供たちに食のすばらしさを伝えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。



ご入学・ご進級おめでとうございます！

学校給食について ~こんなことに気をつけています~

食材	献立	栄養	調理・衛生
地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。 	行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立づくりを心がけています。 	文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。 	野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。また、食品を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

十三中学校の給食

★学校内にある給食室で調理を行っています

ご飯★週4回（月・火・水・木曜日）

給食用の米は、県内産のコシヒカリ100%です。カレーライスのはきは、麦入りの麦ご飯を実施しています。また、行事にちなんで、ちらし寿司や赤飯等を取り入れています。

パン★週1回（金曜日）

無漂白の小麦粉を使用しています。食パン、コッペパン、ハチミツ入りコッペパン、米粉入りパン等が出ます。

おかず・汁物

煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、和え物、炒め物、汁物とバラエティーに富んだ料理を心がけています。家庭では摂取しにくい食品（魚介類、豆類、海藻類、種実類等）や不足しがちな栄養素（ミネラル・ビタミン）を多くとれるよう、工夫しています。

牛乳★毎日

成長期の児童生徒に必要なたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。

給食では毎日1本（200ml）が付いています。



保護者の方へ

今年度は、給食費は全額市から補助が出ます。

5日間以上続けて欠席することが事前に決まっている場合は、3日前までに連絡をお願いします。

給食当番の身支度、出来ていますか？

白衣・ぼうし・マスクは洗濯した清潔なもの。
(ボタンやゴムの補修はご家庭でお願いします)

ボタンゴムの補修

手はせっけんでよく洗い、つめも切りましょう。

清潔なハンカチを使いましょう。

きちんとした身支度で給食当番をしましょう。

髪の毛が食事に入らないように。

つばがとばないように。

牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳 200ml 中のカルシウム量は約 227mg です。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。