

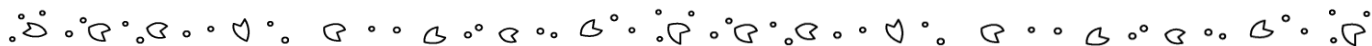
きゅうしょくだより 4月

ご入学・ご進級おめでとうございます



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。本年度の給食は、4月11日（金）から始まります。

今年度も、成長期のみなさんの心と体の健康を支えられるよう、学校給食センター職員一同、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。



学校給食について

主食・牛乳はどこからくるの？



ごはん・・・（株）裾野給食センター【裾野市稲荷】

パン・・・（有）松葉屋【御殿場市川島田】

めん・・・（株）勝又製麺【御殿場市神場】

牛乳・・・函南東部農業協同組合（丹那牛乳処理工場）【函南町丹那】

献立の内容・栄養は？ ～こんなことに気をつけています

食 材

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。



献 立

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作りを心がけています。



栄 養

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。



調理・衛生

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、中心温度を測定しています。



また、食材を汚染しないよう、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。

《学校給食摂取基準》

（小学生は3、4年生を基準とした栄養量）

	小学生	中学生
エネルギー(kcal)	650	830
たんぱく質(%)	摂取エネルギーの13～20%	
脂 質(%)	摂取エネルギーの20～30%	
ナトリウム(食塩相当量g)	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	3	4.5
ビタミンA(μgRE)	200	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.4	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7以上

注意！給食で初めて食べる食品について

給食は豊かな食体験の場であり、様々な食品を使用しています。そのため、給食で初めて食べる食品でアレルギーを発症してしまう事例もあります。普段からご家庭で色々な食品を食べるように心がけてください。献立表を見て給食で初めて食べる食品がある場合は、体調の良い時に、まずはご家庭で食べることをおすすめします。

市と県の食育の取り組み

★ごてんばこめこのハッピー家族

平成31年3月に策定された『第2次御殿場市食育推進計画』のキャッチフレーズは、『ごてんばこめこのハッピー家族』です。

地産地消の推進、栄養バランスのとれた食生活の実践、家族団らん、食品ロスの削減、家庭での食育の推進などの願いが込められています。

ご家庭でも、バランスのとれた朝食をとる、家族そろって食事をする機会を増やす、地域の食材を積極的に取り入れる、子どもと一緒に食事づくりをするなど、ちょっとした心がけをお願いします。

また、毎月19日の「食育の日」は、『ごてんば食育の日』としています。

★毎月19日～23日は「ふじのくに地産地消週間」

静岡県では、毎月23日を富士山にちなんで「ふじのくに地産地消の日」とし、19日の「食育の日」から23日までを、「ふじのくに地産地消週間」として地産地消を推進しています。学校給食でもなるべくたくさんの地元の食材を給食に取り入れ、「地産地消」を推進していきたいと考えています。そこで、御殿場市の学校給食では、毎月この期間に静岡県の特産物や地場産物を使用した給食を取り入れた『ごてんばこめこの日』を設ける予定です。

御殿場の特産品
『ごてんばこしひかり』

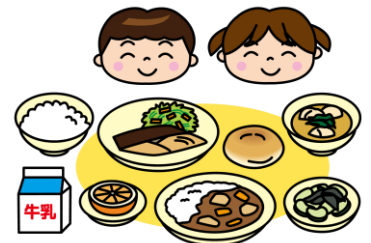
御殿場の象徴
『富士山』



ごてんばこめこ

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

