

みんなでいただきます

～きゅうしょくセンターだより～

令和5年(2023年) 4月
 城陽市立学校給食センター 小学校



～城陽市の学校給食について～



ごはん



☆週4回

☆米の使用量

低学年 65g 中学年 75g

高学年 85g

☆米は城陽産・山城産の「ヒノヒカリ」
 を使用しています。

☆麦ごはんは麦を10%入れています。

パン



☆週1回(毎週月曜日※変更の場合もあります)

☆小麦粉使用量

低学年 50g

中学年 60g

高学年 70g

小型パン
小麦粉使用量
低学年 30g
中学年 40g
高学年 50g

☆種類

コッペパン、食パン、黒糖パン、味付けパン、
 バターパン、ミルクパンなど

☆小麦粉は1等粉を使用し、京都府産の小麦粉
 を20%使用しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

牛乳



☆毎日1本(200cc)つきます。ストローを使って飲みます。

☆食物アレルギーなどで牛乳を飲用しない場合は、学校長宛てに飲用牛乳の辞退を申請し、学校長が必要と認めた場合は牛乳を停止できます。

おかず

☆献立は、学校給食センター運営委員会の献立部会で決定されます。

☆給食用物資は、学校給食センター運営委員会の物資部会で選定します。

安心・安全な物資を使用しています

旬の食材や、城陽産の食材を使用しています

食中毒予防に気をつけて、
 温度管理しています

できるかぎり素材から調理
 しています

卵およびエビアレルギー対応
 給食を実施しています

※学校給食に使用する加工食品の原材料と配合割合を記入した、「使用加工食品の配合割合表」をご希望の方に配布しています。学校にお申し出ください。

*インターネットのホームページに「予定献立表」「給食センターだより」日々提供している給食の写真を掲載しています。



城陽市立学校給食センターの職員を紹介します！

- ◇ 所長… 菌田
- ◇ 課長補佐… 井ノ上
- ◇ 主任… 澤畑
- ◇ 事務… 寺井
- ◇ 栄養士（食物アレルギー担当）… 橋本

- ◇ 栄養教諭（献立立案や発注、食に関する指導を行います）
… 角林（城陽中学校所属）、坂岡（富野小学校所属）
川上（寺田南小学校所属）

★ 調理及び配送業務は外部委託しています。（一富士フードサービス株式会社）

- ◇ 調理員… 46名
- ◇ 配送… 13名
- ◇ ボイラー担当… 1名

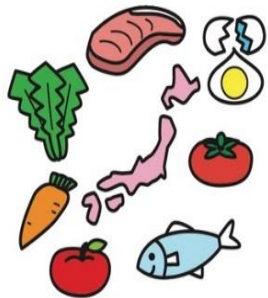
今年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるような
おいしい給食作りに努めていきたいと思っております。よろしくお願ひします。



学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材

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なっています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。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。



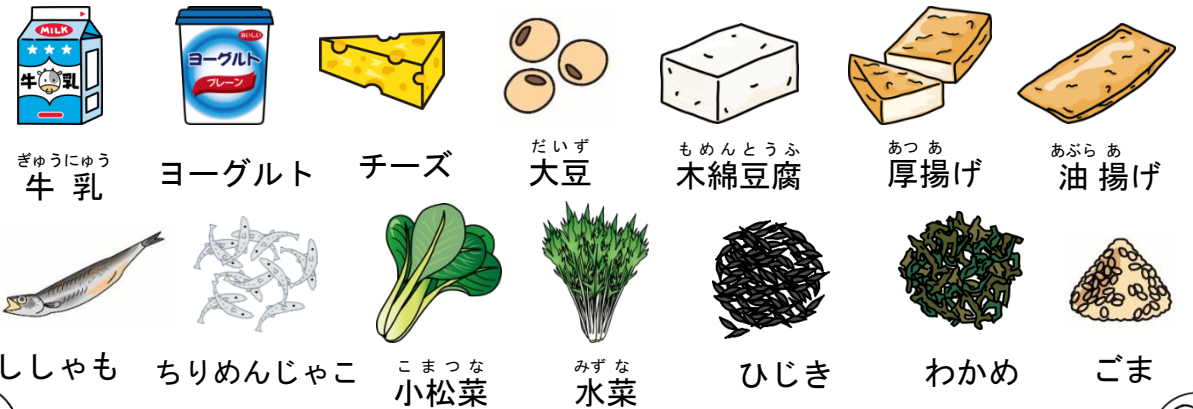
令和5年度の給食献立テーマ 「カルシウムパワーで丈夫な骨をつくろう！」

今年度は、「カルシウムパワーで丈夫な骨をつくろう！」をテーマに、1年を通して、カルシウムが多く含まれる食材を積極的に使用し、栄養バランスのとれた献立を継続的に提供していきます。

日本人の食事では不足しがちなミネラルのひとつにカルシウムがあげられます。カルシウムは人体に含まれるミネラルの中で最も量が多い成分で、体内におけるカルシウムの99%は骨・歯に含まれ、残り1%は血液などに存在します。骨の形成に欠かせない成分であり、不足すると骨軟化症や骨粗しょう症などのリスクが高まります。また、骨量は20歳頃までにピーク（最大骨量）に達しますので、成長期の児童生徒にはとても重要な栄養素です。

カルシウムを多く含む食品を一度にたくさん摂取しても、吸収できるカルシウム量は限られています。カルシウムを効率よく摂るには、野菜、海藻類、魚介類、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など幅広い食材を摂取し、バランスよく食べることが大切です。

1学期の給食に登場するカルシウムが豊富に含まれる食材



カルシウムをたくさんとって、

丈夫な骨や歯をつくっていきましょう！

