

3月給食だより

2019. 3. 8 No.11
文責: 岡本

黒潮町立学校給食センター

桜のつぼみもほころび始め、日ごとに温かさを増していっています。今年度も残りわずかとなりました。1年間学校給食の運営についてご理解とご協力いただきありがとうございました。児童・生徒のみなさんは、先生やクラスの仲間たちとの楽しい思い出を胸に刻みながら、この時期を大事に過ごして下さい。6年生、中学3年生のみなさんはよいよ卒業ですね。おめでとうございます！「食べること」は生きることにつながります。1日3回の食事を大切に考え、将来に向かって健康な身体づくりをしていきましょう。

3月の給食目標は『**一年間の反省をしよう**』です。

下のチェック項目を見ながら1年間をふりかえり、にできたことには○、できなかったことには×をつけてみましょう。

きちんと手あらいをしましたか？



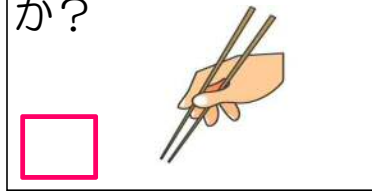
準備や後かたづけは協力してできましたか？



正しい姿勢で、食器を持って食べることができましたか？



正しいおはしの持ち方ができましたか？



きれいなものもがんで食べましたか？



よくかんで食べましたか？



地場産物や郷土料理を知ることができましたか？



感謝して食べることができましたか？



この1年でできるようになったこともありますね。×がついたら、そこに気をつけてこれからがんばりましょう。



給食紹介☆ 3月3日ひなまつりメニュー

- サラダずし
- 牛乳
- きびなごフライ
- 菜花のおひたし
- すまし汁
- ひなあられ



3月3日はひなまつり、または桃の節句で行事食にちなんで献立でした。お祝いごとにはお寿司を・・・ということで、いつもと違ったサラダ寿司を作りましたが、チーズに苦戦する場面が多くあったようです。やはり昔ながらの五目ちらし寿司の方が食べ慣れているようでした。それでも食後のひなあられを味わいながら、給食時間にみんなでひなまつりを楽しめました。

自分に必要な量を食べよう！

もうすぐ新しい学年になり、成長期の子どもたちは少しずつ体格が変化してくると思います。学校給食では、学年末に各学校の養護教諭や学級担任と、次年度に向けて給食の量などを検討しています。

学校給食では平成25年から、昔の「栄養所要量」(欠乏症を予防するために、摂るべき量を示したもの)から「食事摂取基準」(摂取の不足と過剰の状態をともに防いで、健康を維持増進する)により栄養量を算出し、児童生徒の実態に合った給食の量を提供しています。これは、日本の高度経済成長とともに食事が欧米化し、過剰摂取・肥満・生活習慣病が問題になっていて、昔の欠乏症だけではなく過剰摂取の問題も考慮した基準値を示さなければならなくなったためです。

推定エネルギー必要量の算出方法

基礎代謝基準値(kcal/日) × 標準体重(kg) × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量(kcal/日)

(例) 中学1年生身長150cm女子の場合・・・29.6 × 42.4 × 1.7 + 25 = 2158kcal(1日に目標とするエネルギー量)
給食では1日の3分の1量に当たるので、およそ653kcalを基準とします。

学級や学年全体の体格の平均値をもとに栄養量を算出するので、場合によっては昔の栄養所要量に満たない場合もあります。これは、国の健康・医療の政策に関係することなので、給食でも実態に合った量を提供していきたいと考えています。今のところ黒潮町の残食率はとても低く、自分たちに合った量を頑張って完食しています。

※参考:厚生労働省のHP⇒健康・医療⇒健康⇒[日本人の食事摂取基準](#)をご覧ください。



ひとこと返信らんを紹介します！

「せとか」おいしいですね。給食で出るなんてすごいです。楽しんで食べてもらいたいですね。

こんなにおいしいだものが黒潮町で栽培されていることを誇りに思います。生産者の下村さんがおっしゃっていた、「世の中にはこんなにおいしいものがあるんだよ。」というメッセージが子どもたちに伝わったと確信しています。食べてびっくり！な甘い果実を味わいながら食べていました。この時期だけの貴重な旬の味でした。来年もぜひ食べてみたいですね。

お知らせ

3月分の給食費の振替日は、**4月1日(月)**です。
一年間の精算金額となります。
通帳等での残高確認をよろしくお願いします。





やっぱりから揚げは人気があります！



普段のナムルも大皿の盛り付けを見ると雰囲気がちがいます。

先生たちとバイキング給食を楽しんで、思い出が一つ増えました。

- お品書き(大方中学校)
- カレー
 - ちゃんぽん
 - からあげ
 - ポテトサラダ
 - 千切大根のナムル
 - フルーツポンチ
 - カップケーキ



中学3年生★卒業バイキング

給食のラーメンには思い入れがあるらしく、佐賀も大方もリクエスト多数でした。

この教室で給食を食べるのもあとわずかとなったこの日。最後の給食まであと3日でした。



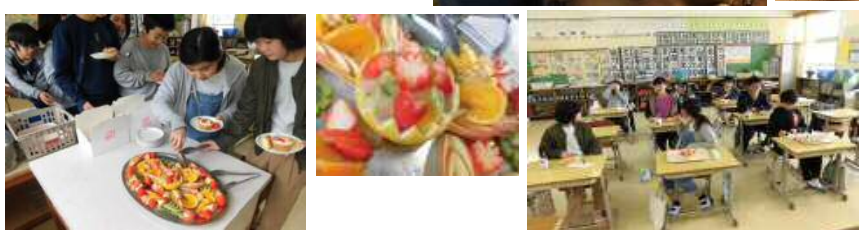
ケーキ職人の山本さんの力作、カップケーキです。



- お品書き(佐賀中学校)
- おにぎり
 - ラーメン
 - オーロラチキン
 - ハンバーグ
 - ポテトサラダ
 - こんにゃくサラダ
 - フルーツポンチ
 - カップケーキ



調理員さんも、通常メニューと並行して、朝早くからがんばってくれました。ありがとうございます！！



小学6年生のフルーツバイキングもやっています！

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください きりとり
学校 年 組 名前

