そうさランチタイムス

令和7年4月号
匝瑳市学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲きほこる中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。１年間、よろしくお願い致します。

匝瑳市の給食を紹介します

①手作り給食
原材料のわかる食材を選び、ハンバーグやカップケーキなどを給食センターで作っています。

②旬の地場産食材
市内産、県内産の旬の食材を使って、季節感を感じていただける献立を作成します。

③地産地消デー
地域の産物を知っていただくために、地場産物を集めた給食の日を月一回実施しています。

④日本型の食事
和食の基本である主食（エネルギー）・主菜（たんぱく質）・副菜（ビタミン・ミネラル）がそろった食事の組み合わせです。

⑤噛むこと
よく噛んで食べることができるように、「かむこと」を意識できる献立作成や煮干しなどよく噛んで食べる食品を提供します。

⑥栄養のバランスと栄養表示
エネルギー，たんぱく質，脂質，カルシウム，塩分など決められている基準に沿って献立を考えています。また、栄養表示をします。

⑦減塩
決められた塩分量で味のメリハリをつけています。薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

給食当番の人は身じたくを整え、協力して準備をしましょう。

- □ 髪の毛が出ていませんか？
- □ マスクから鼻と口が出ていませんか？
- □ 給食着は清潔ですか？
- □ 爪は短く切っていますか？
- □ 手をきれいに洗いましたか？
- □ 体調は悪くないですか？

わくわく♪和食すごろく

お正月や節句など。日本には昔から季節ごとにたくさんの年中行事があります。そんな行事やお祝いの日に食べる料理「行事食」について、おいしく★学んでいきます。
学校にすごろくシートと紹介カードを掲示します。献立表の一口メモもチェックしてください♪

お赤飯

日本では昔から赤い色は邪気を払うパワーがあると考えられており、赤米を神様に供える風習がありました。稲作技術の発達で、現代のようなお米が作られ、しだいに赤米は作られなくなっていきました。しかし、赤いご飯をお供えする習慣が残っていたため、白い米に赤い色をつけた赤飯が広まったと考えられています。

「人を良くする」と書いて「食」

よく「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるそうですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思います。学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通した食に関する指導を行っていきます。

日	こんだて名	牛乳	おもな材料とその働き 血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品	一口メモ	エネルギー たんぱく質	脂質
							カルシウム	食塩相当量
26 金	キラリもち麦入りごはん		豚肉	米 キラリもち麦	にんにく しょうが	カレーのかくし味には何を使いますか？給食では、チャツネ、炒めたまねぎ、ケチャップ、ソース、そしてカルシウムアップのため、スキムミルクを入れています。	792kcal	
	ポークカレー	○	スキムミルク	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参		24.2g	19.3g
	フルーツ白玉		牛乳	カレールウ 白玉	黄桃 みかん パイン		281mg	1.8g

令和6年4月より、子どもの窒息事故の予防に向けた注意喚起を行います。予定献立表の中に、特に注意が必要な料理・食材に＿＿を引いています。基本的には、食事は正しい姿勢で、よく噛んでゆっくり食べましょう。

日本食品成分表が新しくなったことにより、今まで計算式で求めていた栄養量が実際の食品から計測できるようになりました。そのためエネルギーの値がこれまでより少し低くなっていますが、今まで通りの量を提供していますのでご安心ください。