4月 給食だより

大子町立学校給食センター
令和７年４月

ご入学・ご進級おめでとうございます

うららかな春の日差しのもと、新学期が始まりました。新入生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年が一つ上がり心機一転、やる気に満ちていることと思います。本年度も、安全・安心はもとより、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います。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

学校給食について

大子町立学校給食センター

・食数： 約850食
（幼稚園1園、小学校6校、中学校1校、大子清流高校）
・年間給食回数： 約200回
・職員： 所長、事務員、栄養講師、栄養士、調理員（11名）

防災対応型炊飯センター

・令和5年9月より稼働
・年間約140回の米飯を炊飯
・炊飯業務を委託

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。

大子町の給食紹介

ごはん

○日本一おいしいコシヒカリ に選ばれたこともある、大子町産「コシヒカリ」を使用しています。
○週3～4回はごはんで、炊飯センターで炊飯しています。
○月3回程度、ミネラルや食物せんいの豊富な麦ごはんがでます。

パン

○甘さ控えめの飽きのこない味で、無漂白の茨城県産小麦粉を 20%使っています。
○黒砂糖や米粉、はちみつなどを使ったパンもでます。ピザパンや揚げパンは人気メニューです。
○木曜日がパンで、常陸大宮市の木村製菓さんが作ってくれます。

めん

○茨城県産の小麦粉を使った「ソフトめん」とよばれるうどんと、中華めんがでます。
○北茨城市にある鈴友製麺さんが作ってくれます。
○麺は、金曜日に月1～2回程度でます。

牛乳

○給食には牛乳が毎日つきます。時々、飲むヨーグルトなどの飲み物がでます。
○茨城県産の成分無調整牛乳です。
○牛乳は生ものなので、季節や産地などで味が変わります。
○成長期の子どもたちの成長に欠かせない、大切な**カルシウム源**になります。

おかず

○煮物、揚げ物、蒸し物、焼き物、和え物、汁物などがでます。
○地元の野菜を多く取り入れ、毎日給食センターで作っています。
○果物やデザートも時々でます。
○味覚の発達に大切な時期ですので、素材の味を生かした薄味を心がけています。

ぜひご家庭で給食を話題にとりあげ、お子様の様子をお聞きください。

・毎月の献立表には家庭でも参考にしていただけるように、平均摂取量と学校給食摂取基準値を記入しています。
・毎日の献立で基準値に納まらない場合もありますが、月の平均でバランスを取り、基準値を満たすよう心がけています。

第1回　朝ごはんコラム　『朝ごはんの大切さについて』

今月から給食だよりで、朝ごはんコラムを掲載していきます。朝ごはんが大切だということは分かりつつも、忙しい朝に、理想的な朝ごはんを食べることは、なかなか難しいという人もいるかもしれません。今月は、朝ごはんの大切さについてお話ししたいと思います。また今後は、簡単な朝ごはんレシピなども載せていく予定なので、ご活用いただけたら嬉しいです。

朝ごはん、食べていますか？

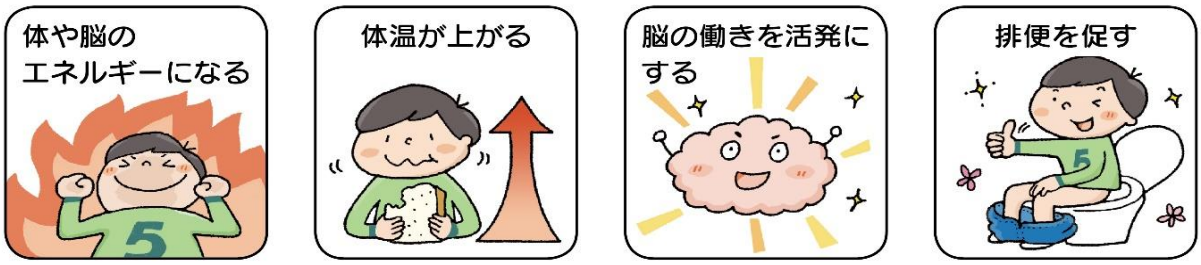
1日の生活は、「食べる」をきっかけに動き出しています。

1日の中で一番最初に食べる食事である”朝ごはん”は、主に午前中の活動のためのエネルギーをチャージする食事です。さらに、1日を健康的な生活リズムで過ごすためのスタート地点となる、大切な食事です。エネルギーを補給するごはんやパンなどの主食だけでなく、エネルギーを効率よく吸収するために必要なビタミンや、成長期のみなさんの体をつくるたんぱく室やミネラルも補給できるよう、主菜・副菜もそろえて食べるようにしましょう。

食事は生活リズムを作ります

朝ごはんのほかにも、昼食である「給食」、そして夕食と1日３回の食事をきちんと食べることで生活リズムが生まれ、健康的なサイクルが回り出します。私たちは、食事によって脳を働かせて、運動し、学習し、記憶が蓄積され、体も成長します。また、寝ている間に疲労した部分を修復したり、体を健康に保つ機能が働いたりするため、睡眠も大事です。まずは毎日の朝ごはんを大切に、このリズムやサイクルを意識して、1年間過ごしてみましょう。

朝ごはんの効用



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

『朝うんち』は、おなかがスッキリして、1日落ち着いた生活が送れ、勉強にも運動にも集中できるようになります。朝ごはんを毎日食べて『朝うんち』の習慣をつけましょう。

次回のコラムは、朝食内容のステップアップの仕方を中心にお伝えします。お楽しみに♪

だいごをたべよう ～大子町産食材の紹介～

４月２５日金曜日の献立「いちご蒸しパン」は、大子町のいちご農園の一つ、『かっちゃん農園』（旧大子西中学校の近く）で生産されたいちごを使用します。品種は「いばらキッス」と「とちおとめ」です。茨城県のいちごは、令和５年農林水産省統計で作付面積、収穫量いずれも全国7位で、全国でも有数のいちごの産地です。