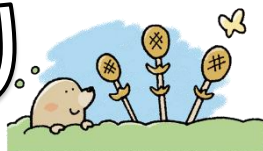


# 4月給食だより



毎月19日は  
**食育の日**

19

取手市立藤代南中学校



## 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誇る中、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えます。1年間、よろしくお願い致します。

## 給食だよりについて

発行者の栄養教諭 石山です。今年度も給食のことや食生活に役立つ情報をはじめ、給食の様子など様々な内容をお伝えしていきますので、ご家庭で話題にしていだけると嬉しいです。



## 学校給食を解説！

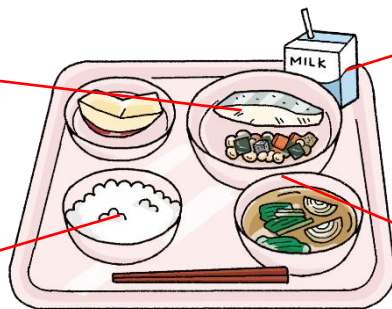
学校給食は、単なる栄養補給だけでなく、社会性の育成や正しい食習慣を習得する教育の一環として行われています。また、食育のための「生きた教材」として、給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。

### 主菜

肉・魚・大豆製品・卵などのおかず。たんぱく質を多く含みます。

### 主食

ごはん・パン・麺が出ます。米は取手市産の「コシヒカリ」を使用しています。



### 牛乳

茨城県産の牛乳を使用。牛乳は成長期の皆さんに欠かせないカルシウムやたんぱく質を豊富に含んでいます。

### 副菜・汁物

副菜は野菜を多く使ったおかず。汁物は、主食・主菜・副菜に足りない栄養素を補います。

## 給食でとれる栄養素は？

学校給食は、文部科学省で決められた基準に沿って献立を作成し、その年齢に必要な1日分の栄養素の1/2～1/3がとれます。成長期に必要な「カルシウム」は1日の半分の量を摂ることになっています。給食をしっかりと食べることはもちろん、朝ごはん・夜ごはんもバランスよく食べることが大切です。



## どこで作っているの？

旧藤代地区の学校給食は、藤代南中学校の隣の「取手市立学校給食センター」で作られています。化学調味料や加工品の使用はできるだけ避け、手作りのおいしい給食を心がけています。から揚げやフライ、カレーウも手作りしています。

## 給食費は何に使われているの？

給食費は全額食材費になります。光熱費、人件費、施設整備費はすべて取手市が負担しています。

給食費月額 4,950 円（1食あたり 300円）※10食以上で月額になります。



## 苦手なメニューがあるけど大丈夫？

給食では食べるきっかけになるよう、生徒達の「食べてみようかな」を大切にしています。「友達がおいしそうに食べていたから食べてみた」、「食べてみたら意外とおいしかった」など自然と少しずつ苦手なものが減っていくのが理想です。給食が楽しい時間になるよう、温かい雰囲気での会食を心がけています。