



給食だより

宇城市学校給食センター 2026.4月号

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新学期が始まり、新しい学年での生活がスタートしましたね。同時に、給食も始まります。学校給食は、栄養バランスのとれた食事であり、みなさんの成長や健康を支え、たくさんのことを学ぶ勉強のための教材でもあります。学びながら給食をしっかりと食べて、元気に過ごしてほしいと思います。宇城市学校給食センターでも地域の食材を使い、安全・安心で、おいしい給食を作っていきます。

給食から学べること

- 健康に良い食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを 床に置かない。</p>	<p>ひとりぶんの量を考 えて丁寧 に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>食べやすい大きさに して、よくかんで 食べる。</p>	<p>食事にふさわしい 話をする。</p>	<p>食器は大切に使う。</p>
------------------	--	---------------------------	------------------

栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。



宇城市学校給食センターについて

宇城市学校給食センターでは、宇城市全ての小学校12校、中学校5校、松橋西支援学校を含めて18校(約5,200人分)の給食を作っています。職員一同、安全でおいしい給食づくりに努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

