

4月 食育だより

令和5年度 4月号
日南市中央共同調理場
(愛称: つわぶき給食センター)

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事と子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

食育だより、献立表の活用

毎月、食育だよりと献立表を発行しています。今年度も食育の観点から、さまざまな地場産物を活用したり、行事食や郷土料理を取り入れたりしていきますので、ご家庭でも話題にしてください。



令和5年度の給食費について

昨今の大幅な食品価格の高騰に伴い、令和5年度は給食費を値上げすることとなりました。しかしながら、児童生徒分につきましては、日南市から給食費の一部(小学校一食25円、中学校一食33円分)を助成していただくことになりましたので、保護者負担額については据え置きとなります。

円滑な給食運営のため、ご協力をお願い致します。

しょうがっこう 小学校	月 額	4,400 円
	一食単価	246 円
ちゅうがっこう 中学校	月 額	4,900 円
	一食単価	280 円

※児童生徒の給食費

日南市中央共同調理場(通称:つわぶき給食センター)の紹介

いま ねんまえ
平成19年8月から稼働

いつできたの?

しています。それまで弁当給食だった市内の
中学校も、すべて完全給食になりました。

ひと
どんな人が
はたら
働いているの?

所長補佐 1名 事務職員 1名 栄養教諭 2名

調理員 32名 配送員 18名

(調理員/配送員は、それぞれ交代で勤務しています。)

なんにんぶん きゅうしょく
何人分の給食を
つく
作っているの?

市内の小学校8校、中学校5校、

あわせて約2700人分の給食を
つく
作っています。

にんき
人気メニューは?

たたききゅうりやフルーツポンチ、カレー、ラーメンなどが
人気ですが、魚うどん、おびの天ぷらなどの郷土料理も
喜ばれます。

毎月16日は「ひむか地産地消の日」、19日は「食育の日」です。この日には献立表の宮崎県産の
食材に★印をつけています。どんな食材が使われているか、ご家族で献立表に目を通し話題にしてく
ださい。

また、今年度からベジ活の取組も行っています。献立表にみやざき犬のイラストが
ある日は、1日に必要な量の3分の1(120g)以上野菜を使用しています。ご家庭でも
野菜料理をプラスワンして、1日に必要な量を摂取できるよう心がけてみてください。



給食レシピ「おいしさ牛っと丼」(4月25日の給食献立です)

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量(4人分)	つく かた 作り方
ごはん	4人分	① カラーピーマンは種を取り、繊維にそって細切りにする。干切
牛肉切り落とし	120g	大根は水で戻し、3cmくらいの長さに切る。
油	小さじ1	② 器に卵、砂糖、塩、水を入れて溶きほぐし、フライパンに油
砂糖	大さじ1	を入れて熱し、卵 そぼろをつく。
濃口しょうゆ	大さじ1.5	③ 牛肉を炒め、火が通ったら、カラーピーマン・干切大根を入れ、
カラーピーマン	2個	フタをして蒸し焼きにする。カラーピーマンにも火が通ったら、
ちりめん	12g	砂糖としょうゆで味付けする。
干切大根	12g	④ ③に②の卵 そぼろとちりめんを入れて混ぜ合わせる。
卵	2個	⑤ 丼にごはんを盛り、④をかければできあがり!
砂糖	小さじ1	
塩	少々	
水	大さじ1	
油	小さじ1	

ちりめんや干切大根などの乾物は、栄養素が凝縮された
うま味の宝庫。栄養とおいしさがぎゅうっとつまった丼です。
ピーマンも緑だけでなく、黄色や赤などのカラーピーマンを使うと
彩りがよくなります。ちりめんには塩分が含まれるので、
③の味付けは控えめにしておくとよいです。

