

4月給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたちの成長に合わせて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるよう細心の注意をはらっています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

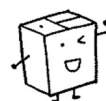
給食ではこんな食材を使っています！

お米



お米は君津市産のコシヒカリです。給食用に減農薬で作られています。炊飯は調理場で行われています。たまに炊き込みごはんも登場します。

牛乳



千葉県産の牛乳です。骨やからだの成長に必要なカルシウムが体に吸収しやすいかたちで多く含まれるため、基本的に毎日1本つきます。

その他の食材



野菜・・・旬の時期には君津市産や千葉県産のものを多く使うよう心がけています。
豚肉・・・千葉県産のものを多く使用しています。
みそ・・・小糸在来からできているみそを一部使用しています。
卵・・・スープや煮物で使用している卵は君津市産のものです。

令和3年度も引き続き、給食の減塩に取り組んでいきます！

学校給食の献立は、文部科学省が定める『学校給食摂取基準』に基づいて作成します。この基準は2021年2月に新しい基準に改正されました。そこで、特に気をつけたいのが食塩相当量です。献立表では小学校で2g未満、中学校で2.5g未満と記載されていますが、小学校の基準値は、低学年・中学年・高学年の3区分でそれぞれ異なります。献立表の栄養価の記載は中学年の値です。低学年と高学年は1人当たりの量を調整しているため、それぞれ異なります。今回の改正では、低学年と高学年の塩分相当量が0.5g少なくなりました。給食では減塩でもおいしく感じるように工夫しています。たとえば、だしをうまく利用したり、酢やこしょうを使って酸味や辛味を加えて、塩分量を下げるよう日々努力しています。薄味に慣れるために、ご家庭でも減塩を心がけてください。



君津市のHPに子ども達が食べている給食の写真を掲載しています。QRコードからぜひご覧ください。

