



給食だより



令和5年4月
君津市学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新学期がスタートしました。

環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる季節でもあります。体調を整えるためにも睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

今年度も十分な衛生管理のもと、安全・安心でおいしい給食を提供していけるよう、調理場一同、力を合わせていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

給食で使用する食材を紹介します！

- 米……給食用に減農薬で作られた君津市産のコシヒカリを使用します。
炊飯は調理場で行っています。
- 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（200mL）つきます。
- 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。



- みそ…君津市産の大豆（小系在来）からできているなごみみそを一部使用します。
- 卵……スープや炒め煮などで使用する卵は君津市産のものです。



調理場で取り組んでいる給食の減塩について

減塩という言葉をよく聞くけど、なぜ減塩するの？

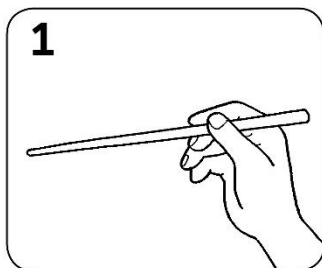


塩分をとりすぎてしまうと、血圧が高くなり、脳卒中などの病気にかかりやすくなってしまいます。将来も健康で元気に過ごすためには、子どもの頃から薄味に慣れておくことが大切です。

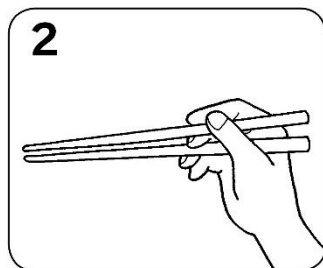
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成します。食塩相当量の基準値は改正を重ねるごとに低くなっています。しかし、実際の給食では、基準値以内に収めることは難しく、基準値に近づけるように徐々に塩分相当量を減らしています。

正しくお箸を使えていますか

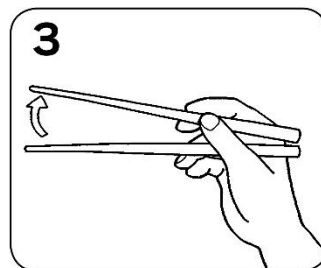
給食の時間は約40分。その内、喫食時間は約20分前後です。お箸を正しく持って使うことで、食事がスムーズにできます。ご家庭でも箸が正しく使えているか確認しましょう。



上の箸は、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下の箸は、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。箸先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上の箸を持ち上げ、上の箸だけを動かしましょう。



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

