



# きゅうしょくだより

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期が始まりました。学校給食は、体によい食事を提供するだけでなく、食べものの栄養や食文化、感謝の心、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶ食の学習時間です。学校給食を通して、さまざまなことを学んでいきましょう。



三和学校給食共同調理場では、三和小学校・好間第四小学校・高野小学校・三和中学校・内郷第三中学校の計5校の給食(約310食)を提供します。6名の調理員が毎日心を込めて給食を作ります。職員一同、安全安心でおいしい給食の提供に取り組みます。1年間よろしくお祈いします!

## \*三和学校給食共同調理場の取り組み\*

### 〇地場産物を活用した献立

いわき市では、地場産物やいわき伝統野菜を活用した給食づくりに取り組んでいます。三和学校給食共同調理場では、三和ふれあい市場と連携して地産地消を進めています。子どもたちが食べやすいように味つけや調理方法も工夫しています。

### 〇かみかみメニューの実施

かみごたえのある食材を使用した「かみかみメニュー」を積極的に取り入れています。よくかむことで、あごや歯を丈夫にするほか、食べ過ぎ防止による肥満予防が期待できます。

### 〇リクエスト献立の実施

受配校の児童・生徒が考えた「リクエスト献立」を実施します。



みわがっこうきゅうしょくきょうどうちようりじょう  
三和学校給食共同調理場  
令和3年 新年度号【小学校】

## 学校給食について



☆給食を食べる日は、1年間に175日です。

☆1食280円45銭で作ります。

☆給食で使うはしは、毎日忘れずに持ってきましょう!

### 【主食】

主食は、地域のパン屋さん、めん屋さんへ調理委託しています。混ぜごはんや黒糖パン、中華めんなども登場しますよ!(給食では、いわき市産のお米を使っています!)

ごはん…週3~4回 パン…週1回(毎週金曜日) めん…月に1~2回(木曜日)



### 【牛乳】

1パック200ml入りの市販品と同じ成分です。成長期に必要なカルシウムが1パックで227mg摂取できる貴重なカルシウム源です。(小学生に必要なカルシウム量は1日約700mgです。)

### 【おかず・汁もの】

- ・主食に合わせた和食・洋食・中華などの料理や季節の行事食、郷土料理を提供しています。
- ・給食では不足しがちな野菜や豆類、海藻などを積極的に取り入れています。
- ・和食の汁物は、かつお節・昆布・煮干しから「出汁」をとり、食材のうま味を活かすことで減塩を心がけています。