

# 食育だより 4月

令和7年度 第1号  
柏市立南部中学校  
栄養士 阿部

## 新年度の給食が始まります！

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支えるため、栄養バランスのよい食事を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣を身に付けるための「食育」の役割も担っています。「食育」とは知育、德育、体育の基礎となる大切なものです。子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには食生活が重要です。「学校給食」をとおし、子どもたちに食の大切さを伝えていきます。

年度初めは、環境の変化により心も体も疲れが出やすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ体調管理に努めましょう。



## 南部中学校の給食

南部中学校は、一富士フードサービス（株）の調理員さんが給食を作ります。

調理業務を民間会社に委託して給食を作っています。

今年度も安心・安全でおいしい給食を提供していきます。



### ※献立について

文部科学省の栄養摂取基準を基に作成します。家庭では摂取しにくい「魚」「豆類」「芋類」「種実類」「海藻」などを多く取り入れるようにしています。また、旬の食材や千葉県産・柏市産の食材を積極的に取り入れています。



### ※調理について

#### ◆手作りを心がけています。

グラタンや春巻き、ケーキなどもできる限り手作りで提供できるよう努めています。

#### ◆化学調味料は使いません。

出汁は、昆布や削り節を使用しています。出汁の旨味を活かし、薄味の調理を心がけています。

#### ◆カレーやシチューに使う「ルウ」は手作りです。

小麦粉・米粉・バター・サラダ油を炒めて作ります。



### ※衛生管理について

文部科学省から出ている「学校給食衛生管理基準」や「柏市学校給食作業マニュアル」に基づいた調理作業を行っていきます。毎日の調理作業については、調理従事者と確認し、衛生管理の向上に努めています。

## 学校給食費の集金について

今年度から学校給食費の集金方法が変わります。柏市が口座振替で集金いたします。口座振替登録の手続きについては、昨年度通知しております。

- ◎給食費の集金回数が9回（7月～3月）になります。
- ◎徴収額・納期限の詳細は5月上旬頃に柏市よりお知らせいたします。
- ◎1食あたりの単価等は、柏市のホームページに掲載されます。
- ※長欠や病休等により長期間給食を停止する場合は、担任に申し出てください。  
「学校給食停止・再開届」の提出が必要となります。

### 朝ごはんで1日を元気にスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか。朝ごはんを食べると、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。

朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

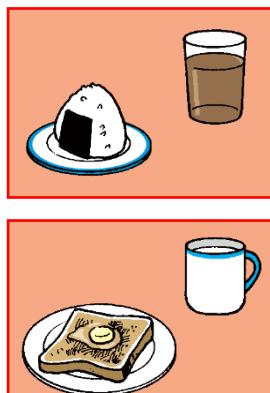
学力UP



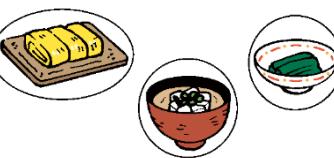
体力UP



### いつもの朝食にプラス1品



+



主菜・副菜などをもう1品  
プラスしてみましょう。

+



元気に充実した学校生活を過ごすためには、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、簡単なものでいいので朝食を食べることが基本ですが、いつもの朝食にプラス1品することで栄養のバランスがよくなります。

### 朝食おすすめレシピ 「手軽にドリア」

【材料名 2人分】

- ・ごはん 茶わん2杯
- ・ポタージュスープの素 2人分
- ・牛乳 2カップ
- ・ピザ用チーズ（溶けるチーズ） 大さじ4
- ・ワインナー（ななめスライス） 4本
- ・ミックスベジタブル 60g
- ・ゆでブロッコリー 50g

【作り方】

- ① 牛乳を鍋で温めポタージュの素をとかす。
- ② ウィンナー、ミックスベジタブルを入れてとろみがつくまで煮る。
- ③ グラタン皿に温かいごはんを入れて、②とブロッコリー、チーズをのせ、トースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

