

食育だより



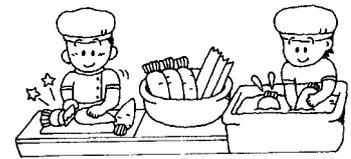
令和4年度 第1号
柏市立南部中学校
栄養士 阿部

新緑のまぶしい季節となりました。新学期が始まり、新しい環境に慣れてきたこの時期は、疲れもたまり、体調を崩しやすくなります。きちんと食事・休養をとって、身体をいたわりましょう。

南部中学校の給食

※「自校委託方式」での運営

校内の給食室において調理業務のみを民間会社に委託して給食を作ることをこのように呼びます。



南部中学校は、^{いちふじ}一富士フードサービス（株）の9名の調理員さんが給食を作ります。今年度も安全でおいしい給食を作り、提供していきたいと思えます。

※献立は？

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」などを多くとり入れるようにしています。また、『旬』の食材や千葉県野菜や果物、**柏市産の米・野菜**などを積極的にとり入れています。



※味付けは？

◆化学調味料は使いません。

昆布や削り節を使用し、だしをとっています。汁物には約1~1.5kgの削り節を使用します。

◇カレーやシチューに使う「ルー」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。

◆手作りを心がけています。

グラタンや春巻き、ケーキやゼリーなどもできる限り手作りで出せるよう、努力しています。

※衛生管理は？

文部科学省から出ている「学校給食衛生管理基準」や各種マニュアル、「柏市学校給食作業マニュアル」に基づいた調理作業に努めています。

また、毎日の作業工程を栄養士、調理員とで確認し、事故が起きないように衛生意識の向上に努めています。

給食費について (柏市自校方式中学校共通) 330 円/1 食

- ※ 年間給食回数・・・175回
- ※ 年間給食費・・・57,750 円 (=330 円×175 回)
1 か月の集金額 5,280 円

南部中の集金回数は年間 9 回です。1 年間の給食費を平均して月々の集金額にしています。詳細は別途配布する「令和 4 年度 諸費集金計画について」のお便りをご覧ください。

5 月に 4・5 月分、2 月に 2・3 月分を集金します。8 月の集金はありません。

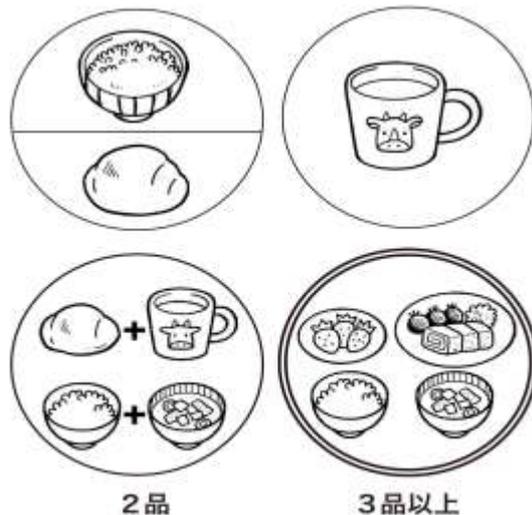
- ※ 学年全体に関わる行事(宿泊学習等)の給食費は、2 月の集金額で調整いたします。学校行事の関係により給食実施回数が増減することをご了承ください。
- ※ インフルエンザ等の感染症予防上必要な措置として行う臨時休業(学級閉鎖等)の場合は、臨時休業期間における給食提供予定日の 4 日目以降分を返金します。(3 日以内は発注の関係上、返金できませんのでご了承ください)
- ※ 感染予防等で給食の喫食を控える場合は、原則 1 週間等の単位とし「給食停止願」を提出して 4 日目以降から日割り計算で返金します。早めに申し出てください。
- ※ 長欠・病休の場合…「給食停止願」を提出して 4 日目以降から日割りで集金・返金します。

生活リズムを
整える第一歩!

~~1 日の活力源になる朝ごはん!~~

どんな朝ごはんを
食べていますか?

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか?
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう 1 品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



~保護者の皆様へお願い~

当番になった生徒は白衣・帽子を週末に持ち帰ります。洗濯をし、アイロンをかけ、翌週月曜日に持たせていただくと助かります。また、ボタンのとれ、ほころび等ありましたら、繕っていただくと助かります。お手数おかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる!