

4月給食だより

八丈町給食センター 栄養士 鈴木瑞代

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食は、栄養バランスのとれた食事を食べる中で、感謝の気持ちを培い、食事の自己管理能力を養い、日々の健康増進を図ろうとするものです。今年度の学校給食は、以下の内容で提供いたします。給食だよりでは、給食のことや、食に関する情報をお知らせしますので、お子さんと一緒にご覧下さい。

★学校給食について★



- ★ 学校給食では、子どもたちが1日に必要なエネルギー・栄養素の約1/3、不足しがちなカルシウムなどは約1/2摂取できるようになっています。
- ★ 食品構成を考へ、穀物、芋、肉、魚、豆・豆製品、卵、野菜、果物などをバランス良くとることができるよう、工夫しています。
- ★ 小学校用の献立表に記載されている基準は、中学年（3・4年生）用です。ご飯や汁物、副菜などの分量は、小学校中学年の分量を1.0とすると……
低学年：0.9倍、高学年：1.1倍、中学生：1.3倍の分量となっています。
- ★ 主食は、ご飯…週3回、麺…週1回、パン…週1回を基本に提供します。
- ★ 衛生管理に注意したり、調理や配送方法を工夫したりしています。
- ★ 食物アレルギー対応は可能な範囲で行っております。
- ★ 八丈島産の魚、野菜、卵や、八丈島のお店で加工される豆腐、油揚げを取り入れ、地産地消や旬を考えた給食を提供します。
- ★ 給食センターでは、教育課庶務係1名、栄養士1名、調理・配送員（委託）約15名、計17名で、子どもたちの健やかな成長を願って給食作りに取り組んでいます。今年度もご理解・ご協力をお願いいたします。



★たけのこの季節です★

たけのこはその名の通り「竹の子」です。たけのこは芽が出てから10日間の間だけが柔らかく食べられる状態で、それを過ぎると硬くなり、竹になってしまうので食べられなくなってしまいます。柔らかく食べられる期間（旬）という事で、たけのこの漢字は「竹」に「旬」と書いて「筍」と呼ぶようになりました。八丈島でも5月頃から「たこうな」がとれますね。

給食では13日（木）にとれたての美味いたけのこを使って、たけのこごはんを提供します。



★キャベツのお話★

春キャベツの季節がやってきました。キャベツは丸い形をしています、キャベツは葉が何枚も重なり玉になって育ちます。1つあたり約40～50枚重なっていると言われています。

八丈島でもスーパー等で八丈島産のキャベツが売られていますね。八丈島の農家さんが愛情たっぷり込めて作ってくれたキャベツ、給食でも4月後半に使用する予定です。味わって食べて下さい。



八丈町のホームページ (<http://www.town.hachijo.tokyo.jp/cgi-local/kyusyoku/nik.cgi>) で毎日の給食の写真、食材の産地、調理の様子などを紹介しています。

