

# 給食だより

鹿屋市立南部学校給食センター  
令和5年 4月号

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を提供できるように、センター職員一丸となって頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします。



### 鹿屋市立南部学校給食センターの紹介

～ 平成 22 年 9 月開設 ～



- ★給食数 : 約 5,900 食
- ★受配校 : 小学校 13 校  
中学校 7 校  
計 20 校
- ★調理員・配送員 : 55 名
- ★栄養教諭 : 3 名
- ★市職員 : 5 名
- ★配送車 : 8 台
- ★給食費(1食単価)  
小学校 220 円  
中学校 270 円

子どもたちに安全な食事を提供するため、給食の調理は、衛生面に十分配慮しています。



### 毎月 19 日は「かのや食育の日」です

給食センターでは、鹿屋でとれる食材を使った献立を取り入れることで、地域への理解を深め、感謝の気持ちをもってほしいと思っています。また、食育の日には、「一生を心身ともに健康に楽しく生きる力」を「食」を通して身につけるといふねらいもあります。家庭でもそろって食事をするなど、食について考える日にしてはいかがでしょうか。



## 学校給食は生きた教材です

食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。

### 給食の組み合わせ



#### 【主菜・副菜など】

主菜(肉・魚・卵)は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりと体をつくるものになります。

副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。主食とおかずをかわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがくずれにくくなります。

#### 【牛乳】

牛乳は、成長期の子どものに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

#### 【主食(ごはん・パン・めん)】

主食は、私たちが1日に食べ物からとる体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。学校給食に出る「うどん」や「スパゲティ」は、めんの使用量が少なく、主食とはいえません。なので、パンや少なめのごはんと一緒に組み合わせられます。

#### 【汁物など】

汁物の具を増やすことで、水量が減り、飲み切ったときの食塩の摂取が下がるため、減塩につながります。

※主食は、基本的に一週間の内ごはんを4回、パンを1回出します。(行事等により変更する場合があります) おかずは、地場産物や郷土料理などを取り入れ、不足しがちなカルシウムや鉄分の摂取、塩分量への配慮など必要な栄養の基準量をとれるようにしています。

### 給食費についてのお願い

給食費は、おもに食材の購入にあてられ、子どもたちに安全なおいしい給食を提供するための大切な費用です。保護者のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、期日までの納入をお願い申し上げます。

