

# 給食だより

鹿屋市立南部学校給食センター  
令和6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 5,850 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 250 円  
中学校 300 円  
(児童生徒は無償化となります)

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うねらいもあります。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、しっかりとした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。主食とおかずを交互に食べることで、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(小麦粉)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】

かつお節や昆布、椎茸などのだしをたっぷりとし、うま味を十分に生かすことや、汁物の具材を増やす等の工夫をすることで、減塩につながるようにしています。

主食は、週に4回のごはん給食、1回のパン給食を基本としています。(行事等により変更する場合があります) 今年度から、パンの製造業者の変更により、取り扱うパンの種類に変更があります。「食パン」がなくなり、「バンズパン」や「黒糖パン」が登場します。また、小学1・2年生のパンは規格の小さいものを提供することが可能になりました。

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。

