

# 4月給食だより

ニセコ町学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます

4月になり、新しい年度がスタートしました。新しい教室や先生、友達、そしてこれから始まる学校での授業や行事など、わくわく、ときどきすることがたくさんありますね。勉強や運動など、いろいろなことにチャレンジしましょう。どんなことをするにも、健康であることがとても大切です。バランスの良い食事をとり、元気に過ごしていきましょう。

## ニセコの給食を紹介します！

### 給食センターについて

ニセコ町学校給食センターは、ニセコ小学校、近藤小学校、ニセコ中学校、ニセコ高校に給食を提供しています。今年度は、児童生徒及び教職員も含め、一日に約550食を、8人～9人の調理員で提供する予定です。(令和5年4月1日現在)

### 食材について

地産地消に積極的に取り組んでいます。主食となる米は、ニセコ産を使用し、パンや麺は、道産小麦を使用しています。食品選定には、産地を厳選し、減農薬の農作物や、無添加の食品をできる限り使用し、体に優しく安全で安心できる食材を使用するよう努めています。

### ニセコ産食材の使用時期(令和4年度使用分)

米(ななつぼし)	人参	ごぼう	白菜	かぼちゃ
通年	8～1月	4～7・1～3月	4・5・12～2月	9～11月
豆腐・油揚げ(ニセコ産大豆)	玉葱	にんにく	ほうれん草	メロン
通年	4・5・9～3月	8～9月	3月	8月
鶏卵	大根	アスパラ	小松菜	トマト
通年	4・11～1月	6月	2～3月	7月
じゃがいも	キャベツ	もち米	ブロッコリー	
通年	4・10～3月	4月	7～10月	

### 栄養について

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要なエネルギー量やたんぱく質量の約3分の1程度がとれるようになっています。カルシウムは食事摂取基準の50%、ビタミン類や食物繊維は40%がとれるようになっています。塩分の過剰摂取が全国的に問題となっているため、学校給食での塩分基準は小学校1～2年生まで1.5g未満、小学校4～6年生は2.0g未満、中学生は2.5g未満とされています。給食では、だしの風味や素材の味を生かすことで、薄味でおいしい給食を目指しています。



給食はバランスの良い食事や栄養をとるためだけでなく、食事の準備や片付けを身につけること、食事のマナーを身につけること、食文化や地域の食材を学ぶこと、感謝の心を育むことなど、心身ともに健やかに成長することを目的として実施されています。給食を食べながら、楽しく学んで身につけていきましょう。

## 約束を守って楽しい給食時間にしよう！

給食の時間にはいろいろな約束があります。みんなが楽しく、気持ちよく給食を食べられるように、約束を守って行動しましょう。

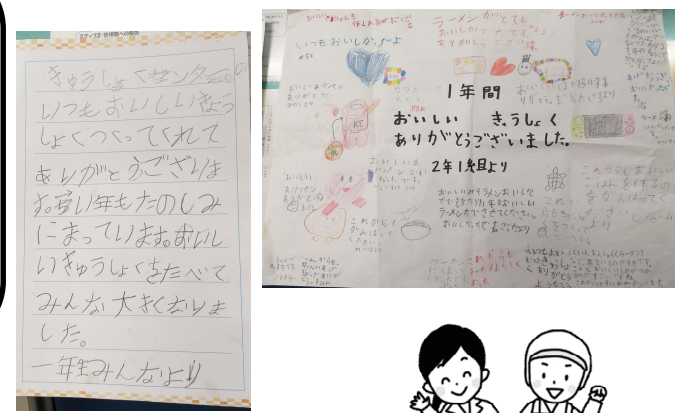
せっけん できちん と手を洗 う	給食台 をきれい に拭く	いただきます ごちそうさま の挨拶をする
よい姿勢 で食べる	ふざけて笑 わせるなど、 友達の嫌がる ことはしない	食器やおぼん をていねいに 片付ける

### 給食食当番できるかな？

体調を確認する

白衣やエプロンをきちんと着る

髪の毛は帽子や三角巾に入れる



### 給食センターニュース

ニセコ小学校の1年1組、2年1組の子どもたちから、給食センターあてに寄せ書きをいただきました。子どもたちの好きな給食への思いや、1年間の感謝の気持ちが書かれていて、とても心温まる気持ちになりました。これからも皆さんの心に残り、心身の栄養となる給食を作っていきたいと思っております。たくさんのメッセージありがとうございました。

