



食育だより

令和4年度 4月号

毎月 19日は食育の日

笠間市おいしい給食推進室
(岩間学校給食センター)

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は、単に「学校で食べる昼食」ということだけでなく、教育活動の一環として位置付けられています。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図り、さらに食に関する指導の生きた教材となるように考えて作られています。

今月の給食目標

給食の準備や後片付けをきちんとしよう

<p>学校給食の目標</p>	<p>今日も元気 いっぱい</p> <p>健康の維持増進を図る</p>	<p>望ましい食習慣を 養う</p>	<p>社交性および協同の 精神を養う</p>
<p>生命および自然への 感謝と環境保全に 寄与する態度を育成する</p>	<p>伝統的な食文化を 理解する</p>	<p>勤労を重んずる態度 を育成する</p>	<p>生産・流通・消費 を理解する</p>

毎月献立予定表(材料表)を配布します。

給食の主菜(メインのおかず)が肉の場合は、夕食を魚にしたり、揚げ物の場合は、焼き物にしたりするなど、夕食や朝食の献立を考慮していただくと、1日の栄養バランスがよくなります。

給食費

- ・月額 児童 4210円
生徒 4620円
(全て食材の購入に使われます。)
- ・事前に連絡があり連続して欠席する場合は、給食費が減免になることがあります。担任に申し出てください。

安全安心な給食を提供するため、衛生面や異物混入防止に十分配慮しています。



「茨城をたべよう献立」

毎月第3日曜日は「茨城をたべよう Day」、それから始まる一週間は「茨城をたべよう Week」です。地産地消を推進する「茨城をたべよう運動推進協議会」が、制定しました。学校給食でも、昨年度に引き続き、笠間市産品を含む県産品をとり入れていきます。さらに意識を高めるために、月に一度「茨城をたべよう献立」を実施します。



毎月 20日は

「いばらき^{おい}美味しおDay(減塩の日)です!

茨城県は、「心疾患」や「脳血管疾患」など生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も、国が定める目標値を大幅に超えています。そこで、茨城県では、県民の生活習慣病を予防するための取り組みの一つとして、毎月 20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」とし、その日を中心に減塩啓発活動を行うことにより、県民の減塩への取り組みを進めています。

茨城県HP、全国健康保険協会茨城支部HPより

塩分摂取量の比較



笠間市では

笠間市の平均寿命は、男性が80.6歳、女性が85.8歳(令和2年度国保データベースシステム)で、国の平均寿命男性81.64歳、女性87.74歳(令和2年簡易生命表:厚生労働省統計一覽生命表)より、低くなっています。

死因別死亡率をみると「がん」「心疾患」「脳血管疾患」が多く、心疾患と脳血管疾患は、全国に比べて有意に高くなっています。(令和3年茨城県市町村別健康指標より)

笠間市では、平成24年度から「笠間市健康づくり計画」を策定し、市民の健康づくりを進めています。その指標の一つに「減塩を心がける児童生徒の割合を増やす」ことをあげています。子どものうちからうす味に慣れて将来の生活習慣病を予防するためです。

(R2年度 56.3%⇒R8年度目標値 60%) 笠間市健康づくり計画 引用



そこで 笠間市の学校給食では・・・

毎日の給食でうす味を心がけることはもとより、市内全小中学校・義務教育学校で、毎月20日前後に、減塩を意識付けるために「美味しお献立」を実施します。市内の栄養教諭等が協議を行い、食塩量を学校給食実施基準に定められた食塩量に抑え、減塩でもおいしく食べられる工夫を取り入れ、食育だよりで紹介していきます。

今月は「ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ

キャベツのごまあえ とり肉としょうがのスープ」です。

