



# 食育だより

令和7年度4月号  
毎月19日は食育の日  
笠間市笠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。一年間よろしくお願いいたします。

## 【4月の給食目標】給食の準備や後片付けをきちんとしよう

学校給食は、成長期にある子どもの心身の健康な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することが求められています。昭和29年に制定された学校給食法では、学校給食が教育の一環であることが法的に位置づけられました。「生きた教材」として学校給食を充実させることによって、心の教育も含めた高い教育効果が期待されています。(参考：中央教育審議会答申)

学校給食の目標			
※「学校給食法」第2条より 抜粋・要約 	<b>1</b>  適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。	<b>2</b>  食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。	<b>3</b>  学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。
<b>4</b>  食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを理解し、生命・自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。	<b>5</b>  食生活が多くの人々によって支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。	<b>6</b>  我が国や各地域の伝統的な食文化についての理解を深める。	<b>7</b>  食料の生産・流通・消費について、正しい理解に導く。



## 笠間市の学校給食について



### <給食費>

**月額** 児童 4,210円  
生徒 4,620円  
全て食材の購入に使われます。連続して欠席する場合、給食費が免除になることがあります。学校へお申し出ください。

### <食物アレルギー等>

食物アレルギー等を有する児童生徒に対し、原因食品を「提供する」か「提供しない」かの二者択一を原則として対応しています。対応するにあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要です。

### <献立表>

毎月献立予定表を配付します。毎日の献立をご確認ください。ご家庭での朝食や夕食の献立を考慮していただくことで、一日の栄養バランスがよくなります。

## 茨城をたべよう献立 \ 4月の食材はレタス /

「茨城をたべよう」のシンボルマークです。



茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
4月20日	4月20日～4月26日

「茨城をたべよう」は、茨城のおいしい食材の魅力をみんなで広めていく合言葉です。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。

笠間市の学校給食では、今年度も毎月1回「茨城をたべよう献立」を実施し、新鮮で安全な食材の消費拡大に努めていきます。

### 4月21日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース もやしの中華あえ レタスと卵のスープ



茨城県は全国でも有数のレタスの産地です。特に県西地区で盛んに生産されています。甘くてみずみずしく、歯ざわりがよいのが特徴です。

## 美味しお献立 ~毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお Day」~

茨城県は、全国に比べて生活習慣病による死亡率が高く、その要因の一つである食塩摂取量が全国平均よりも多いことがわかっています。そこで、県民の食塩摂取量を減らす取組の一つとして、40(しお)を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお Day」と定められました。減塩でも料理はおいしく食べられることを広めるために、茨城県では県内の民間企業と連携した様々な取組を行っています。

笠間市の学校給食では、今年度も減塩を意識付けるため毎月20日前後に「美味しお献立」を実施します。食育だよりでは、毎月テーマを決めて減塩でもおいしく食べられる工夫や学校給食のレシピを紹介していきます。

### 4月17日 実施予定

【献立名】ごはん 手作りふりかけ 牛乳 肉じゃが 切干し大根のサラダ



### 美味しお献立レシピ紹介



### << 手作りふりかけ >>

【材料・4人分】

ちりめんじゃこ	8g
白いりごま	8g
かつお節(削り節)	8g
しょうゆ	8g (小さじ1と1/2)
★ 砂糖	4g (小さじ1と1/3)
酒	8g (小さじ1と1/2)

【作り方】

- ちりめんじゃこ・白いりごま・かつお節を乾煎りする。
- ★を加えて混ぜ合わせる。