

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい中学校生活がスタートしました。
成長期の中学生にとって、「食育」の重要性は高まっています。
今年度も、生徒のみなさんが「身体の栄養」や「心」が豊かに健やかになる食べ方を
知り、「食の自己管理能力と実践力」が育てられる給食・食育を目指していきます。

◆河北町の給食を紹介します◆

副食(主菜・副菜)、汁物：

週ごとに「食育のねらい」を設定し、ねらいにそった献立を考えて実施しています。なるべく、地元産や県内産食材を選択し、季節感や食文化を大切に、家庭で食べる機会が減っている「郷土料理・行事食」を積極的に取り入れます。また、減塩や成長期に必要な栄養の強化にも取り組み、バラエティーに富んだ給食作りに努めていきます。



牛乳：



毎回 200cc 紙パックの県産牛乳がつきます。
(奥羽乳業で製造し、学校へ配送します)

主食：

週4回⇒ご飯(混ぜご飯、カレー、カツ丼など)になります。
週1回⇒麺又はパン(麺は月曜日、パンは金曜日に実施)です。
(ご飯は「山形広域炊飯施設」、パンは「たいようパン」、
麺は「鈴木製麺」で製造し、学校へ直接配送します。)



4月から10月は
河北町産はえぬき、
11月から3月は、河北
町産つや姫が食べられ
ます。5か月間つや
姫が食べられる河北町
は他市町村よりも、とて
も恵まれています。

パンズパンや黒パン、
県産米粉パン、ナン等
いろいろな種類がありま
す。全て個包装です。
保存料や防腐剤等は入
っておりません。

ソフト麺や中華麺をは
じめ、県産米粉をブレンド
した麺もあります。そば
はアレルギーに配慮し、
出しません。全て個包装
です。親鳥を使った鶏中
華やみそラーメンなどが
人気です。

1年生にとっては、3階の教室から1階の配膳室まで取りに行き、運ぶこ
とから始まります。2人で運ぶ重い汁用食缶・ご飯ケースもありますので、
階段の上り下りは特に注意しましょう。準備が遅くなると、食事の時間も
少なくなりますので気を付けましょう。中学生になると栄養摂取量が増え
るので、ご飯やおかずの量が増えますが、はじめは無理せずに少しずつ慣
れてからしっかり食べるようにしましょう。食器やお盆の扱いは丁寧に
行い、清潔な身支度で、協力しながら準備や後片付けを進めましょう。

献立作成をはじめ、河北町の小学校6校と中学校へ毎月、給食時に訪問して一緒
に給食を食べ、旬の食材や栄養・マナー等の話をする給食指導を行っています。
メニューやアレルギーに関する事など、お気軽にお問合せ下さい。
○河北町学校給食センター○ TEL 72-3994
栄養教諭 石山 英代 今年度も、よろしくお願いします。

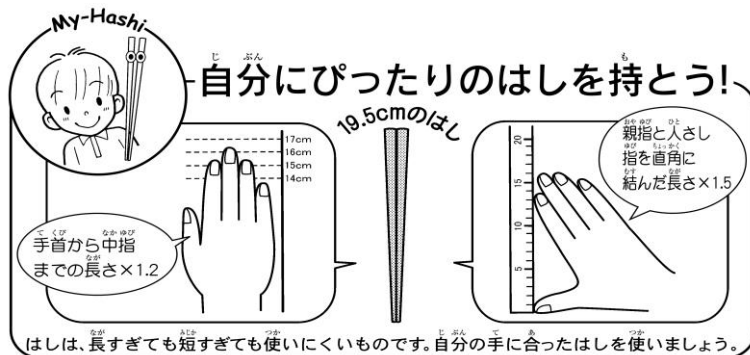


センター方式・・・給食センターで副食・汁物を調理し、配送します。
給食形態 完全給食(主食・副食・汁物・牛乳で構成されます。)
食器・・・耐熱ABS樹脂の安全な食器を使用しています。
箸(はし)・・・個人持参(毎回洗って、清潔に使いましょう。)
給食費・・・1食単価 336円 (7円増)
年間回数 173回 年間 58,128円

入院等で連続5日以上長期欠席が見込まれる場合は、学校
からの届出により給食を停止しますので、担任の先生へご連絡
ください。ただし、届出の3日後からの停止になります。
(再開も、届け出から3日後です。)

◆令和5年度から、給食費が無償化になります◆

河北町では、今年度より子育て支援の充実をはかるため、町内
小中学校在籍の児童・生徒の学校給食費保護者負担金を、
「全額支援」いたします。
(詳しくは、教育委員会からのお知らせをご覧ください)
どうぞ、よろしくお願い致します。



おいしい給食 作ります！



中学生は成長期ですので、手指も大
きくなります。給食時間に「小学校で使っ
ていた箸をそのまま使っているのか
な？」と思うくらい、短い箸を使っている
人を見かけることもあります。
保護者の方からも、お子さんの手の大き
さに合っている箸か、上の図の測り方を
参考に、定期的に確認して下さい。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織を作る		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
	14 金	ご飯 牛乳 ハンバーグケチャップソース ツナポテトサラダ 春キャベツのスープ	米 じゃが芋 砂糖	ラード ノンエッグ マヨネーズ	豚肉 ツナ きな粉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ

毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」
を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。(政府広報オンラインより引用)
学校給食では、「食育の日」を推奨しております。毎月19日は家族団らんで食事を楽しみましょう。



