

食育たより

令和5年度 春・特別号
2024.3月
鴨川市
学校給食センター

ひと
よ
おうちの人といっしょに読みましょう。



今年度は新型コロナウイルス感染症が5類へと移行し、学校・クラスによっては班を作って食べ、友だちとお話をしながら食べられるようになりました。しかし、感染症が流行すると、あっという間に学級閉鎖になってしまうという印象の1年でした。保護者のみなさま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。今年度のご報告をいたします。

①給食費について

- 給食の食材料費(賄材料費)は保護者のみなさまから「給食費」としていただいています。
(月額:こども園4,400円、小学校4,600円、中学校5,200円)
今年度は物価高騰をうけ、市の財源のほか、国の交付金も活用して食材料費に充てたため無事に1年間提供できています。
- 市内の小中学校に在学している児童生徒のうち、第3子以降の無償化を実施しております。来年度についても継続の予定です。給食費の未払いがあると無償化の対象になりません。給食費の引き落とし日と口座残高の確認をお願いします。(毎月の献立表に掲載されています。)



②児童・生徒と意見交換会

令和4年度1月に「中学生まちづくり議会」が開催され、中学生より給食の残食を減らすために2つの提案がありました。「中学生自身が給食のメニューを考えること」、「給食センター職員、栄養教諭との意見交換」です。これを受け、給食センター職員と栄養教諭が各学校で児童会・生徒会・各種委員会の代表児童・生徒と意見交換をしました。さらに提案をした生徒が在籍している長狭学園の生徒に給食のメニューを考えてもらい、給食に取り入れました。(この様子は広報かもがわ令和6年1月15日号、鴨川市HPIに掲載されています)



12月1日
「おでん」

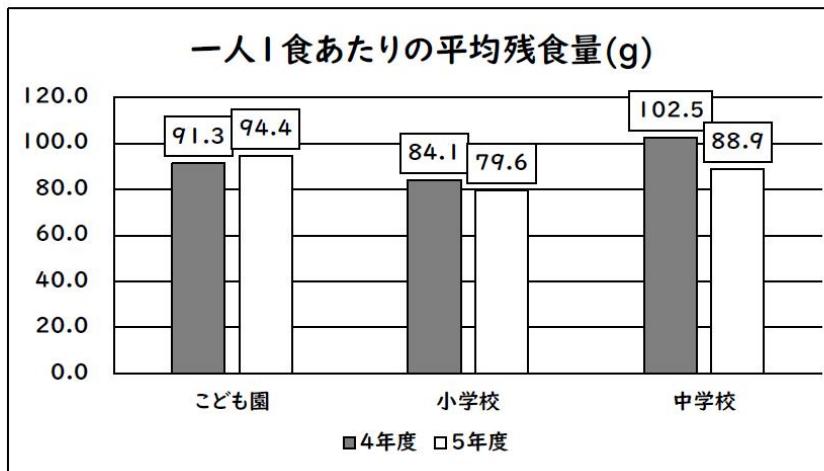


12月7日
「冬野菜のシチュー」



12月15日
「トンコツスープ」

③残食量について



5年度は2月までの結果です。昨年度より残食量が少なくなっています。友だちと話をすることができるようになったり、おかわりが自由にできるようになったりと、給食の時間がより楽しい時間となった事が理由と考えられます。

今年度、残食量が一番少なかったのは長狭中学校で61.3g、小学校では江見小学校が65.4gでした。残食の多い学校と少ない学校の差が小さくなりました。

☆ご家庭へのお願い☆

よくかむと いいこと いっぱい!



ごぼう、れんこん、海そう、鶏肉の切り身、いか、小魚など給食では「かむ」ことを意識させる料理や献立があります。残念ながら、その日の残食は比較的多いです。子どもたちに理由を聞いてみると、「かむ」ことが苦手だったり、たくさんかむことが面倒だと感じたりしているようです。学校でも「かむこと」を気にして指導をしていますが、ご家庭でも声をかけていただけたらと思います。

よくかんで食べると・・・

<p>食べ過ぎを防ぐ</p> <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p>消化・吸収がよくなる</p> <p>よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>むし歯予防</p> <p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>	<p>脳の働きがよくなる</p> <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
--	---	---	--

★かみごたえ度★

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

かむ力をつけるために

<p>残念ながら、給食の様子を見ていると、パンをスープに浸す、水筒を片手に流し込むように食べるなどかむ回数を減らそうとしている姿があります。</p>	<p>かみごたえのある食べ物で、しっかりかむ体験をしよう。</p>	<p>食材は大きく切ってかみごたえが大きくなるようにしましょう。</p>	<p>一口食べたなら、はしを置いて、ゆっくりかむようにしましょう。</p>	<p>食べ物をかんでいる時に、水分で流し込まないようにしよう。</p>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

かむことは「筋トレ」です。毎日使わないと弱ってきます。子どもたちだけでなく、家族みんなて意識してみてください。



今年度は3月21日(木)が給食最終日です。最後まで提供できそうでホッとしています。1年間、ご協力ありがとうございました。来年度は4月8日(月)から提供予定です。職員一同これからも「おいしくて安全な給食」を作るためにがんばりますので、新年度もどうぞよろしくお願いします。

