

# 5月給食だより

2020. 5. 15 No.1  
文責: 畦地

## 黒潮町立学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。4月に入って新しい学年がスタートしました。しかし、国の緊急事態宣言を受けて学校も給食も長いお休みとなりましたね。みなさんはどのようにお家で過ごしたでしょう。こんな時だからこそ、ゆっくり家族で安全や健康のことについて話し合う時間があるといいですね。

心も体も健康に保つためには、家族の誰かとゆっくり食事をするのはとても大切です。脳が「幸せ」と感じると、体の免疫力も自然と高まっていくものです。

学校給食ではご家庭よりも人数が多く、また、食べる際にマスクをとることもあり、心配されるご家庭もあるかと思いますが、新型コロナウイルス感染予防の対策をしっかりと行っていきます。

今年度もおいしくて安心安全な学校給食を、給食センター一同力を合わせて届けていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

4月の給食目標は『朝食の大切さを見直そう』です。

### 朝ごはんは3つのスイッチを入れよう！

#### 脳のスイッチ

ごはんやパンなどの主食をとると、消化吸収されて脳の栄養「ブドウ糖」になります。脳にブドウ糖が届くと、脳のスイッチが入り集中力が高まります。

#### 体のスイッチ

朝食をとって栄養がいきわたると、体の中で熱が作られて体温が上がります。体温が上がると、血の流れがよくなり体を動かすための準備ができます。

#### お腹のスイッチ

朝食をとることで、胃腸が刺激されて排便が促されます。朝は排便に適している時間帯なので便意を我慢しないようにしましょう。



朝ごはんをとると3つのスイッチが入ります。朝早く起きて、朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。

大人も同じです。朝ごはんを抜くと仕事の能率も悪くなります。他にも便秘になったり、肌が荒れてきたり・・・体の調子がわるくなります。

朝ごはんを食べないと・・・



勉強に集中できない    イライラする    元気がでない

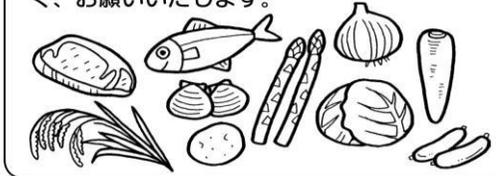
### 学校給食費について

学校給食費については「学校給食法」で定められています。



Q. 給食費って何に使われるのですか？

A. 給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域でつくられた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。



### 保護者の方

ごはん・牛乳・野菜・肉・魚などの食材料費を負担していただきます。



### 行政

施設・設備・運営に関する経費を負担します。(水道・光熱費、人件費、維持費など)



### 学校給食費の金額 (黒潮町規則で定められています)

小学生 一人月額 4,400円 (一食260円)  
中学生 一人月額 4,700円 (一食290円)

みなさんから集金した給食費で食材を買っています。感謝して残さずいただきます！



### 学校給食費の減額

牛乳除去の場合(※診断書必要) 30円減額  
ケガや病気など、2日以上欠席が続く場合(※3日前までに連絡が必要)

黒潮町食育キャラクター 完全くん

### 2020年度 納付時期

給食費		支払日
4月分	—	—
5月分	定額	6月30日
6月分	定額	7月31日
7月分	定額	8月31日
9月分	定額	9月30日
10月分	定額	11月2日
11月分	定額	11月30日
12月分	定額	12月25日
1月分	定額	2月1日
2月分	定額	3月1日
3月分	精算額	3月31日

◆4~7月までは翌月末、9月からは当月末振替になります。(振替日が土日祝日の場合は翌営業日)

#### 重要

新型コロナウイルス拡大防止対策の休校により、今年度に限っては4月の引き落としを見送ります。

◆残高不足で振替不能の場合は、翌月の15日に再振替があります。(振替日が土日祝日の場合は翌営業日)

学校行事、欠席等で給食日数が異なるため、3月分は1年間の精算額請求となります。月々の請求額より、高額になる場合がありますのでご了承ください。

### 納付方法

口座振替をお願いしています。

#### 口座振替

【取扱金融機関】幡多信用金庫、高知県農業協同組合、四国銀行、高知銀行、ゆうちょ銀行、高知県信漁連、四国労働金庫、高知信用金庫、愛媛銀行

#### 現金支払い

毎月納付書をお送りします。

# 朝食のステップアップをめざそう！

まず何かを食べよう！

主食+おかず

主食+おかず+汁物

できれば・プラス

少しずつ、主菜や副菜を足してみましよう。乳製品や果物を足すとビタミンやミネラルも補給できます！

**主菜【肉・魚・卵・大豆など】**  
 体をつくるもとになる栄養素であるたんぱく質を多く含みます。成長期の小中学生には欠かせない栄養です。



**副菜【野菜・果物など】**  
 ビタミンやミネラルを多く含むだけでなく、糖質やたんぱく質が体の中で十分にはたらくために欠かせません。さらに、おなかの調子をよくする食物繊維も多く含みます。



**主食【ごはん・パン・めんなど】**  
 体を動かすエネルギーになるだけでなく、脳のエネルギーとしても大切な「炭水化物」を多く含んでいます。

**汁物【みそ汁・スープなど】**  
 温かい汁物は、睡眠中に下がった体温を上げ、水分補給にも役立ちます。

↓脳にスイッチが入ることで、勉強にこんなに差があります！

## 学力調査の平均正答率



■ 毎日食べている ■ どちらかといえば、食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない  
 出典：文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査

「脳トレ」や朝ごはんの研究で知られる、東北大学の川島隆太教授によると、朝ごはんのおかずの数が増えると子どもの脳の発達も高くなるそうです。  
 ごはんだけ、パンだけでなく、できるだけおかずと組み合わせることでバランスをよくしていきましょう！

## 簡単！朝食レシピ★ 全国学校栄養士協議会のHPより紹介します。

### こんぶのすまし汁

●材料(2人分)●

とろろこんぶ……適量  
 とうふ………60g  
 しょうゆ………小さじ2  
 ごま………適量  
 だし汁または湯…300ml

1人当たりの栄養価  
**エネルギー** 21kcal  
**カルシウム** 1mg  
**食物せんい** 0.1g

●作り方●  
 ①湯に豆腐を入れる。  
 ②しょうゆで味をつける。  
 ③汁わんに①②を入れ、とろろこんぶとごまを入れる。

★忙しい朝に水分補給は大切です。火を使わずに簡単に作れます！

### もみのりサラダ

●材料(2人分)●

レタス(ちぎる)……50g  
 ツナ………40g  
 のり(ちぎる)……1/2枚  
 しょうゆ………大さじ1/2  
 酢………大さじ1

1人当たりの栄養価  
**エネルギー** 64kcal  
**カルシウム** 11mg  
**食物せんい** 0.7g

●作り方●  
 ①全ての材料を和える。  
 ②少ししんなりするまでもみ、味をしみこませる。

★和食にも、洋食にも、どちらにもOKの簡単サラダです。忙しい朝にピッタリ、包丁もまな板も必要ありません！

## 食物アレルギーについて

給食でのアレルギー対応には、医師の診断書(またはそれに代わるもの)が必要です。新たにアレルギーが判明した場合や、アレルギー対応が不要になった場合などの相談も受け付けますので、黒潮町立学校給食センターまでご連絡ください。

問い合わせ先  
 ■黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:宮地 睦地  
 ■黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 岡本

給食費のことも、こちらへご連絡下さい。

きりとり

ひとこと返信 給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前