

4月給食たより

令和8年度
福島市南部学校給食センター

学校給食費を無償化します



本市では、子育て世帯の負担軽減を図るため、令和8年4月から市立小中学校の学校給食費を無償化します。無償化後も、給食の質と量を維持し栄養バランスのとれた給食を引き続き提供します。

対象者

福島市立の小学校、中学校、義務教育学校、
特別支援学校（小学部・中学部）に在籍する児童生徒

- ◆ 就学援助制度を受けている世帯は、給食費については無償化事業の対象となります。
- ◆ 生活保護制度または特別支援教育就学奨励費制度を受けている世帯は、各支援制度から支援を継続します。
（ただし、特別支援教育就学奨励費で支弁区分Ⅲの方については、無償化事業の対象となります）

1食あたりの食材費（給食センター）

学校種別	食材費
小学校	375円
中学校	430円

※ 義務教育学校前期課程は小学校、後期課程は中学校の食材費と同じ



【主菜】

安全でおいしい食材を選びます。地元食材を使いながら、週に1回は魚を取り入れています。

体をつくる材料に！

【副菜】

旬の野菜や地元の食材を使い、バラエティーに富んだメニューを心がけています。

体の調子を整える！

【主食】(ごはん・パン・めん)

○福島市内産のコシヒカリを100%使用しています。

週に3~4回

○パン:週に1回

○めん:2週に1回



【牛乳】

子どもたちの成長に欠かせないカルシウムを補うために200ml牛乳が毎日つきます。

学校給食は「主食、主菜、副菜、汁物」に、牛乳を組み合わせた献立を基本としており、栄養バランスの良い食事のお手本になっています！



【汁物】

野菜やいも類、海そう類を使って、第2の副菜の役割を果たします。かつお節や昆布でだしをとり、減塩に取り組んでいます。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

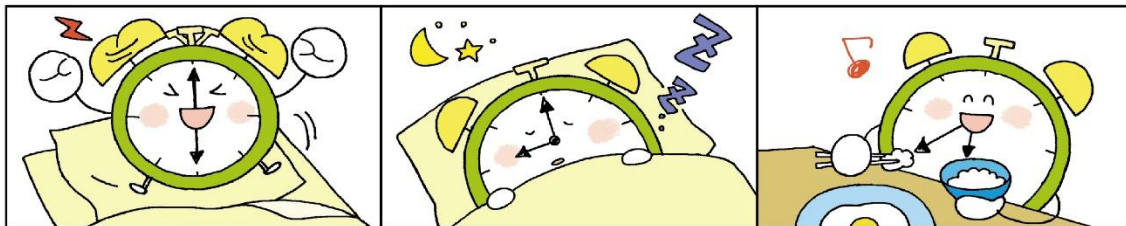


<p>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着等を身につける。</p> <p>★給食着等を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>

新年度が始まりました！



早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。