

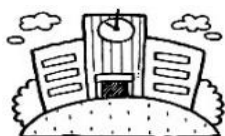


4月食育だより

西岐波学校給食
共同調理場
令和5年度

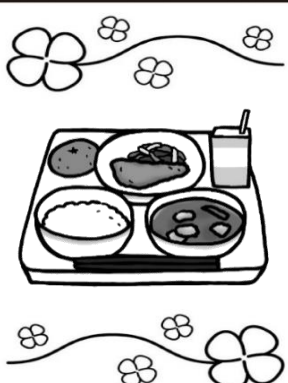
入学、進級、おめでとうございます。

うらかな春の光とともに新年度がスタートしました。新しい友達もたくさんつくって、勉強にスポーツにがんばってほしいと思います。私たちもお手伝いができるよう、安心安全でおいしい給食作りをしていきます。今年度もよろしくお願いします。



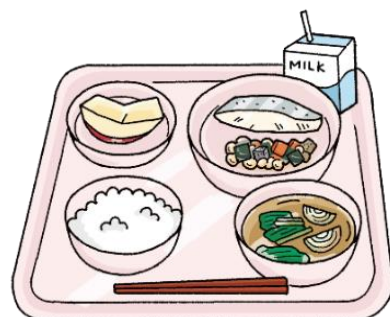
学校給食について知ろう！

学校給食は学校教育活動の一環として、栄養バランスのとれた食事を一緒に食べながら、子どもたちの心身の成長と健康を育んでいきます。「学校給食法」では学校給食の普及充実と食育の推進を目的として、7つの目標が設定されています。

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

学校給食の栄養

学校給食では、各栄養素ごとに1日に必要とされる量の33～40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。さらに給食は主食(ご飯・パン・めん)+主菜(肉・魚・卵)+副菜(野菜のおかず)+汁物+牛乳のような組み合わせで出ています。ご家庭での食事でも参考にしてみましょう。



＊毎月の献立表について＊

毎日いろいろな食品を使って給食を作っています。宇部産、山口県産など地元のものを積極的に取り入れるなど、地産地消の推進にも心がけ、安心安全な給食を提供できるようにしています。お子様が毎日どんな給食を食べているのか、この献立表をよく見ていただけたらと思います。



宇部市ではマイはし・マイスプーンを推進しています。

献立表をよく見て持ってきましょう。

- ◎ ●印がついている料理に、はし、スプーンを持ってきてください。
- ◎ 毎日家に持って帰り、きれいに洗ってから持ってきましょう。

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの		使われている食品								【中学生】	家庭で とりたい 食品
					(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーのもとになる		炭水化物	脂質		
					たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン・無機質 3群	4群	5群	6群		エネルギー たんぱく質 塩分		
はし	スプーン	卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類							
10	ごはん	もずくスープ 回鍋肉 黒糖ビーンズ	●	鶏肉 豚肉	豆腐 みそ	牛乳 もずく	にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし 大根 キャベツ たけのこ しょうが にんにく	米 砂糖	ごま油 うまかつてん	708 kcal 33.1 g 2.3 g	いも類		
(月)	もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻のなかまです。「もずく」という名前は、他の海藻にくっついて育つところから「もにつく」が「もずく」になったといわれています。													
11	パン いちごジャム	ミートボールの ケチャップ煮 プチプチサラダ	●	ミートボール	牛乳 パール麺	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ジャム マカロニ じゃがいも さとう	油		758 kcal 28.9 g 3.1 g	たまご		

家庭で補ってほしい食品を示しています。朝食や夕食作りで活用してください。

主食は、米飯が週4回、パンが週1回（火曜日）です。米は100%宇部産です。パンは県内産の小麦と米粉を使ったパンです。

おかずは煮物、揚げ物、炒め物、汁物、あえ物など、バラエティに富んだ調理を心がけています。

その日に使う食品を、六つの基礎食品群に分けています。栄養素については家庭科で学習するので、参考にしてください。

【一ロメモ】その日の献立のポイントを書いています。

《じゃがいものごまみそ煮》

●材料(4人分)

とり肉.....60g
ちくわ.....30g
こんにやく.....1/2枚
厚揚げ.....1/2丁
じゃがいも.....200g
にんじん.....40g
ごぼう.....60g
さやいんげん.....20g
すりごま.....8g
みそ.....30g
酒.....小さじ2
砂糖.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ2
みりん.....小さじ2
油.....大さじ1

●作り方

- ①とり肉、厚揚げ、こんにやくは食べやすい大きさに切る。ちくわは5mm程度の輪切りにする。
- ②じゃがいもは2cm角くらいの大きさに切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはななめ切り、さやいんげんは2cmくらいに切る。
- ③鍋に油(分量外・適量)を熱し、とり肉を炒める。とり肉に火が通ったら、にんじん、ごぼう、じゃがいも、こんにやくを入れさらに炒める。
- ④③にひたひたの水、砂糖、酒、みりん、しょうゆを入れて落とし蓋をして煮る。
- ⑤野菜の煮え具合を確認し、ある程度火が通ったら、ちくわ、厚揚げも入れ、さらに煮る。
- ⑥⑤にみそ・すりごま・ゆでたさやいんげんを加え、焦がさないように3分程度煮る。

＊具材はお好みのものをお使いください。
＊量や味は家庭の好みに合わせて調節してください。
＊だし汁を加えるとさらにおいしくなります。

