

食育たより

4月

西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度

入学・進級おめでとうございます!

新しい年度がスタートしました。新しい教室や先生、友だち、これから始まる学校での授業や行事など、わくわく、ときどきすることがたくさんありますね。

調理場では、今年度も安全でおいしい給食を提供できるように、心をこめて作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

～食べ物で体をつくり、食べ方で心を育てる～

学校給食の役割は、子どもたちの成長に必要な栄養素を補給することだけではありません。食べることの大切さや楽しさ、食文化、感謝の心など、食育をおこなうための「生きた教材」として、重要な役割があります。



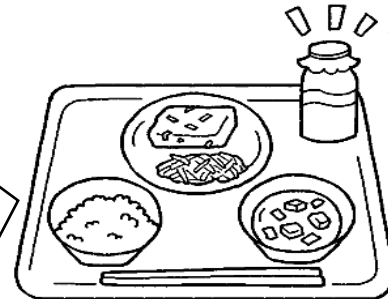
学校給食の7つの目標

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。	

給食について知ろう

【主食(ごはん・パン)】

ごはんは宇部産のお米『ヒノヒカリ』を使用し、調理場で炊飯しています。
火曜日がパンの日です。
山口県産の小麦粉『せときらら』と米粉『ゆめいしん』を使って作られています。



【牛乳】

山口県産の牛乳です。
1本 200mlの牛乳ビンで、毎日つきます。成長期に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などが豊富に含まれています。

【おかず(主菜・副菜)】

煮物・汁物・炒め物・揚げ物・焼き物・和え物などバラエティに富んだメニューを心がけています。

旬の食材や地場産物、郷土料理や行事食を積極的に取り入れています。

給食ができるまで

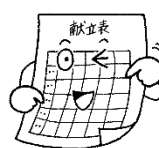
献立作成 → 食材の注文 → 食材の納品 → 調理 → 配送 → 教室へ

2人の栄養教諭が献立を考えています。

(株)ジーエスエフに調理部門を委託

西岐波共同調理場では4校約2,100人分の給食を作っています。

献立表を見よう



【マイはし・マイスプーン】

献立表を見て、はし・スプーンの準備をしましょう。
毎日きれいに洗ったはし・スプーンを持ってきました。



日にち		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
(曜日)				はし	スプーン	(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	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
						卵、大豆 肉、小魚	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 種類類		
1	麦ごはん	ポークカレー ぶちぶちサラダ		●		豚肉	県産牛乳 パールめん	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 宇都産キャベツ 宇都産きゅうり	宇都産米 麦 じゃがいも	カレーウ 油	758 kcal 24.0 g 2.0 g	
(月)	インドで生まれたカレーはイギリスに渡り、明治時代に日本に伝わりました。今日は豚肉を使ったポークカレーです。												
2	パン	冬野菜のスープ ミートボールのケチャップ煮		●		県産ベーコン 鶏肉団子	県産牛乳	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ はくさい 西岐波産大根 マッシュルーム	県産パン じゃがいも 砂糖	レーズン クリーム 油	724 kcal 24.8 g 3.2 g	
(火)	冬野菜のスープには、冬野菜の白菜や大根が入っています。白菜1株は、80～100枚の葉で、できています。そのため冬の寒さに負けず、おいしい白菜になります。												
3	ごはん	豆腐汁 いわしフライ 茎わかめあえ 節分豆		●		豆腐 県産まばほ いわしフライ 部分大豆	県産牛乳 茎わかめ	にんじん 県産ねぎ	たまねぎ えのきたけ 西岐波産キャベツ 宇都産きゅうり	宇都産米 油		743 kcal 30.9 g 1.8 g	
(水)													

【家庭で補ってほしい食品】
朝食や夕食作りでご活用ください。

【一口メモ】
その日の献立のポイントを書いています。
ぜひ読んで下さい♪

【栄養バランス】

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。

