



4月食育だより

西岐波学校給食
共同調理場
令和4年度

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・ど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ます。どうぞよろしくお願いいたします。



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なく、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。



学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

栄養
- 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 食生活が食に関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 わ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。



給食当番の身だしなみ

給食が始まります。給食当番の人は身だしなみを整えて、給食の準備をしましょう。

また、給食当番以外の人は教室や机の上をきれいに整え、給食当番が戻るまで静かに待ちましょう。

手を洗ったら、出歩いたり、あちこちさわったりしないこと!

□ぼうしにかみの毛をきちんと入れた

□清潔な白衣を着ている



□マスクは鼻までおっけている

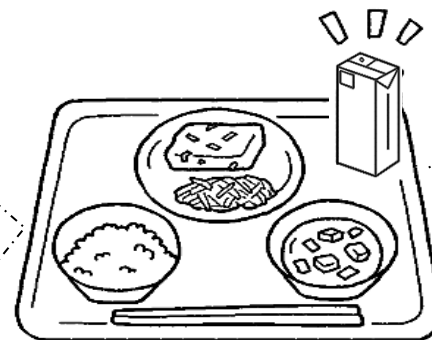
□つめを短く切っている

□手を石けんできれいに洗った

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を使用して、調理場で炊飯しています。
火曜がパンの日です。山口県産の小麦粉と米粉を使ったパンです。



牛乳(1本 200ml)

成長期に必要なカルシウム・ビタミン・たんぱく質を補うことができます。
今年度から紙パックに変わります。

主菜・副菜(おかず)

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

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しています。



西岐波共同調理場では4校、約2100人分の給食を作っています。

【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・スプーンを持てきましょう。



日にち	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						【小学生】	家庭でとりたい食品
				(赤)体をつくるたんぱく質1群	(緑)体の調子を整える無機質2群	ビタミン・無機質3群	炭水化物4群	脂質5群	エネルギーたんぱく質塩分6群		
(曜)			はし	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	エネルギーたんぱく質塩分	
11	ごはん	わかめスープ びびんぱのぐ	●	県産鶏肉 豆腐 牛肉 みそ	県産牛乳 わかめ	人参 県産葉ねぎ 県産ほうれん草 しょうが	えのきたけ たけのこ 玉ねぎ わらび なめこ みずな 山うど	県産米 砂糖 ごま油 ごま	579 kcal 25.2 g 1.3 g	いも類	
(月)	新年度が始まりました。新しい友達や先生と、ルールを守りながら楽しく食べましょう。										
12	小パン	スパゲティナポリタン ウインナーとやさいのソテー	●	県産ベーコン 豚肉 ウインナー	県産牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	県産パン ジャム スパゲティ	オリーブ油	645 kcal 23.3 g 2.2 g	海藻
(火)	給食のパンは、山口県産の小麦粉「せときらら」と山口県産の米粉「ゆめいしん」を使って作られています。										
13	ごはん	はるさめじる ぶたにくのしょうがいため プリン	● ●	県産鶏肉 豆腐 県産かまぼこ 豚肉	県産牛乳	人参 県産葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ しょうが	県産米 はるさめ 砂糖 プリン	油	609 kcal 27.2 g 1.2 g	乳製品

【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。



【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
♪