



しよくいく

食育だより



平成31年4月
光市立学校給食センター

学校給食の役割 — 学校給食は、「生きた教材」です。

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も給食がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのよい食事を提供するだけでなく、教育の一環として実施されており、日々の給食を「生きた教材」とすることで、子どもたちに食事の重要性や望ましい食習慣、社会性などを身に付けさせることを目的としています。

給食の紹介

くだもの 果物・デザート

ふくさい 副菜

ぎゅうにゅう 牛乳

エネルギー量 (光市)

- 小学生 650kcal
- 中学生 850kcal

しよく 主食

しよく 主菜

にもの しるもの 煮物・汁物など

主食やおかずの量は、小学生、中学生、それぞれの成長に合わせて調整しています。

ごはんについて

光市産の米を使用し、給食センターで炊飯します。給食のごはんは、米に対して麦を10%入れた麦ごはんが基本です。米に不足しているビタミンB1、B2を含んだ強化米を混ぜて、栄養価を高めています。炊飯後の麦ごはんの量は以下の通りです。小学校4段階、中学校1段階の計5段階で調整しています。

小学1年生	・・・約120g
小学2年生	・・・約145g
小学3・4年生	・・・約170g
小学5・6年生	・・・約190g
中学生	・・・約220g



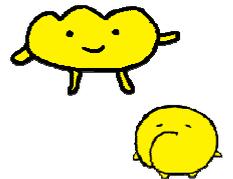
うどんなど、麺類との組み合わせの時は、炭水化物の量が 増えるため、米の量を調整し、献立表には「減ごはん」と記載しています。

パンについて

小麦粉(山口県産)と米粉(光市産・山口県産)を使用し、給食センターで生地からパンを作ります。生地に脱脂粉乳を含んでいるので、カルシウムなどの栄養価が高いパンです。

パンのサイズは、小学生3段階、中学生1段階の計4段階あります。焼きあがりの重量は以下の通りです。

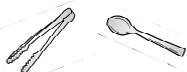
小学1・2年生	・・・約55g
小学3・4年生	・・・約80g
小学5・6年生	・・・約90g
中学生	・・・約115g



基本のコッペパンだけでなく、黒糖パン、レーズンパン、アップルパンなどの混ぜ込みパンや、切り込みを入れた丸いハンバーガー形式のパンなど、色々な種類のパンがあります。

しよくきぐ たいせつ あつか

食器を大切に扱いましょう!



給食で使用する食器(はしやお皿、トングなど)は、みんなが使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったり、欠けたり、曲がったりして、けがをすることがあります。次に使う人のことを考えて使いましょう。また、片付ける時は、作ってくれた人や食べ物に感謝して、食器に食べ物が残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようにしましょう。ご家庭でも、食器などの「もの」を大切にすることを育ててほしいと思います。

うらめん 裏面もご覧ください。





魅力ある学校給食を目指しています！



【地場産給食】



かんしゃ こころ はぐく
感謝の心を育む

ひかりしさん やまぐちけんさん
光市産・山口県産の
食材をたくさん使用
した給食です。



【選択デザート】



しょくじ よろこ たの
食事の喜びや楽しさ

ねん に2回、12月と3月に実施予定で
す。アレルギーのある児童・生徒が選択
できるよう、卵や乳、小麦を含まない
デザートも1つは取り入れています。

【郷土料理】



やまぐちけん きょうどりょうり
山口県の郷土料理
「けんちょう」です。

【世界の料理】



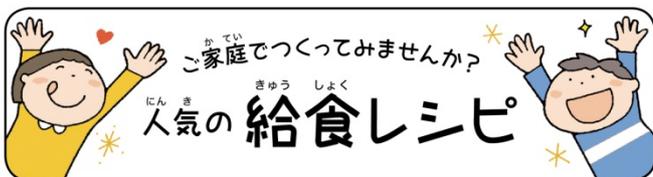
じもと むかし た 地元で昔から食べられている料理や、外国の料理を知ること
で、食文化に関心を持つきっかけにしてほしいと思います。

でんとうき しょくぶんか けいしょう がいこく しょくぶんか りかい
伝統的な食文化の継承と外国の食文化への理解

【食物アレルギー対応】



たまご にゅう しょくじょく
卵と乳の除去食を
提供するため、専用のア
レルギー室で調理をします。



人気の給食レシピ

ぶたにく 豚肉のカレーソテー

～4月9日(火)の献立より～

【材料(4人分)】

- | | | | |
|-------------|------|----------|--------|
| 豚肉(もも肉など) | 100g | にんじん | 30g |
| ★塩・こしょう | 少々 | ピーマン | 15g |
| 赤ワイン | 適量 | カレー粉 | 2g |
| にんにく(みじん切り) | 0.4g | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| しょうが(みじん切り) | 0.4g | ☆ウスターソース | 小さじ1/2 |
| 油 | 小さじ1 | ケチャップ | 小さじ2 |
| たまねぎ | 80g | 顆粒コンソメ | 1.2g |



【作り方】

※分量は給食の小学3・4年生量を基準としています。

- 豚肉を薄くスライスし、★に漬けて下味をつける。
- たまねぎはざく切り、にんじんとピーマンは千切りにする。
- フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。
- ③に①の肉を入れ、炒める。
- 肉に火が通ったら、②の野菜を加えてさらに炒める。
- 野菜に火が通ったら、☆の調味料を入れ、味を調えたら完成！

ごはんにもパンにも合うお
かずです。
旬の野菜を使うなど、お好
みで、野菜の種類を変えてみるの
もいいですね。