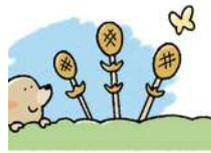


# しよくいく 食育だより



令和3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

**エネルギー量 (光市)**

- 小学生 650kcal
- 中学生 850kcal

**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ることで、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。小学生4段階、中学生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

うどんなどの麺類との組み合わせの時は、炭水化物の量が  
増えるため、米の量を減らし、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(山口県産)を使用して、給食センターで生地からパンを作っています。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段階です。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、黒糖パンやアップルパンなどの混ぜ込みパン、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。ごはんと同様に、炭水化物の量が多い時には、焼く生地を減らし、献立表には「小コッペパン」と記載しています。

### 食器や器具を大切に扱しましょう

給食で使用する食器(はしやお皿、トンぐなど)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しましょう。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。

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 こところ はぐく  
**感謝の心を育む**

ひかりしんこ やまぐちけん産の食材をたくさん使用した給食です。6月、11月、1月には、地場産給食週間もあります。

年に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に、アレルギー28品目を含まないデザートも1つは取り入れています。

## 【選択デザート】



しょくじ よろこ たの  
**食事の喜びや楽しさ**

## 【郷土料理】



やまぐちけん しょうご 山口県の郷土料理「けんちょう」です。

## 【世界の料理】



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、食文化に関心を持つきっかけにしてほしいと思います。

## 【食物アレルギー対応】



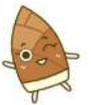
たまご と ちゅう じょ きょ しょく 卵と乳の除去食を提供するため、専用のアレルギー室で調理をします。

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**



## たけのごはん

～令和3年4月9日の献立より～



### 【材料（4人分）】

- |           |     |       |        |
|-----------|-----|-------|--------|
| ・精白米      | 2合  | ・砂糖   | 小さじ1   |
| ・鶏肉       | 50g | ・しお   | 少々     |
| ・たけのこ(水煮) | 60g | ・清酒   | 小さじ1   |
| ・にんじん     | 25g | ・みりん  | 小さじ2/3 |
| ・油揚げ      | 35g | ・しょうゆ | 小さじ2   |
| ・えだまめ     | 25g |       |        |



※分量は給食の小学5・6年生量を基準としています。

### 【作り方】

- ① 米は炊く30分前には洗って、ザルにあげておく。
- ② 鶏肉は一口大、たけのこは穂先を長さ3cmほどのくし切り、残りは短冊切り、にんじんは千切りに切る。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、縦半分に切って端から千切りにする。
- ③ 炊飯器に米、☆を入れ、2合のメモリまで水を注ぐ。そして、鶏肉、たけのこ、油揚げ、にんじん、えだまめをのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら全体をさっくりと混ぜて、器に盛り付けて完成！

## たけのこで元気すくすく！

低カロリーだが、たんぱく質に富み、ビタミンやミネラルも含む。

食物繊維がたっぷり！



うま味成分のアスパラギン酸には疲労回復効果も

ゆでたたけのこにつく白い粉はアミノ酸の1種、チロシン。もちろん食べられます。