



しよくいく

食育だより



令和5年4月

光市立学校給食センター

がっこうきゅうしよく

やくわり

がっこうきゅうしよく

い

きょうざい

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

しゅさい
主菜

しゅしよく
主食

ぎゅうにゅう
牛乳

しゅしよく りょう しょうがくせい
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。

にもの しるもの
煮物・汁物など

エネルギー量（光市）

- 小学生 640kcal
(4年生基準)
- 中学生 830kcal

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。

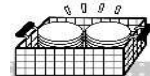
小学1・2年生	・・・約55g
小学3・4年生	・・・約80g
小学5・6年生	・・・約90g
中学生	・・・約115g



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。

しよつき きぐ たいせつ あつか

食器や器具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 らん
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！ ♡

【山口・光の恵み食べちゃろ！給食】



ひかり し さん やまぐちけんさん しょうざい
光市産・山口県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、
じ ば さんきゅうしょうきゅうかん
地場産給食週間もあります。

かんしゃ こころ はぐく
感謝の心を育む

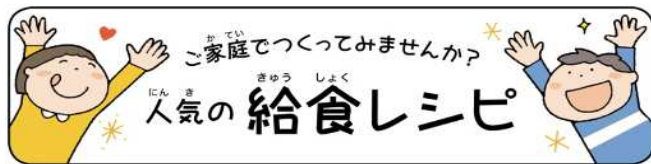
きょう どりょうり
【郷土料理】



やまぐちけん きょう どの
山口県の郷土
料理「けんちょう」
です。

じ ち と むかし た
地元で昔から食べられている郷土料理や、外国の料理を知ること
で、
しょうぶん か かんしん
食文化に関心をもつきっかけにしたいと思います。

でんとうき しょうぶん か けいしょう がいこく しょうぶん 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

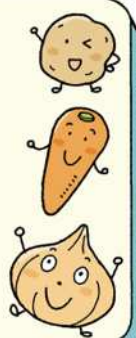


チキンチキンごぼう

～令和5年3月8日の献立より～

【材料（4人分）】

- | | | | |
|-------|-------|-------|------|
| ・鶏肉 | 130 g | ・三温糖 | 小さじ1 |
| ・ごぼう | 80 g | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・でんぷん | 大さじ1 | ・酒 | 小さじ1 |
| ・揚げ油 | 適量 | ・みりん | 小さじ1 |
| ・むき枝豆 | 30 g | | |



【作り方】

- 鶏肉は一口大、ごぼうは3mmの斜め切りにし、でんぷんをつけて揚げる。
- 調味料（☆）を煮立たせ、たれを作る。
- ②に①、ゆでたむき枝豆を入れてたれをからめ、器に盛りつけて完成。

ざいりょう しょうがっこうちゅうがくねん
材料は小学校中学年
の分量です。調味料の
りょう 量は、ようす み かげん
様子を見て加減し
てください。