



食育だより

平成28年 4月
光市立学校給食センター

「学校給食の献立は、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、バランスのとれた食事を提供するだけでなく、教育の一環として行われており、献立を生きた教材とし、子どもたちに食事の重要性や望ましい食習慣や社会性等を身に付けさせるために実施されています。

どんな給食を 食べるのかな？

牛乳

おかずの量は、
小学校は学年
ごとの6段階、
中学校は1段階
に分けています。

果物・デザート

牛乳やジャム、揚げ物、
デザートなど、個数で付く
物は、全学年同じ量です。

主菜

副菜

主食

主食の量は、ごはんは5
段階、パンは4段階です。

箸またはスプーン
がつきます。

**煮物・汁もの
など**

エネルギー量
・小学校 640kcal
・中学校 820kcal

ごはんは、麦を米の10%入れた麦ごはんです。
ごはんの量は小学校4段階、中学校1段階です。



1年生	… 米50g + 麦5g
2年生	… 米60g + 麦6g
3, 4年生	… 米70g + 麦7g
5, 6年生	… 米80g + 麦8g
中学生	… 米90g + 麦9g

他に、炊き込みご飯やちらし寿司なども取り入
れています。うどんなど、めんとの組み合わせの
時は、量が少し減ります。

※ 光市では、給食で残したもの(パンや
ジャムなどを含む)は、衛生面の理由
から家庭へ持ち帰らないことになっています。



パンは、山口県産の小麦粉と米粉を使用
して作っています。

パンの大きさは小学校は3段階、中学校は
1段階に分かれています。コッペパンの他、黒糖パン、
レーズンパン、チーズパン、アップルパンなどがあ
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。

光市立学校給食センターでは、全国でも唯一、「パン
を生地から作る自家製パン」を提供しています。



かんきつ類の皮が 上手にむけますか？



4月、5月は、清見オレンジや甘夏みかん
などの柑橘系の果物を給食に多く取り入れ
ています。

給食の様子を見ると、低学年に限らず、高
学年でも果物の皮が上手にむけなくて、がぶ
りと食べている子を多く見かけます。

ぜひ、ご家庭で、果物の皮を自分でむいて食べる
経験をさせていただければと思います。

どの学年も4月から給食
量が少しずつ増えますが、
子どもたちの体格や食べる
量には個人差があるので、
無理のないように少しずつ
慣れてほしいと思います。

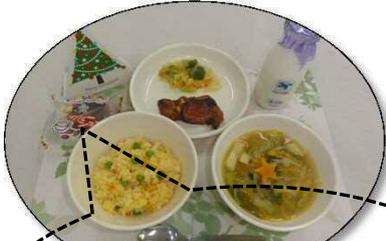


裏もご覧ください。➡



ワクワクドキドキする給食を目指します！

【行事食(クリスマス)】



デザートを選択♪

デザートを選ぶ楽しみがあります。
アレルギーのあるお子さんは、卵や乳、小麦を含まないデザートを選択できます。

学校給食の献立は、バランスのよい食事になるよう考えています。ぜひ、学校給食の献立を参考にして、正しい食事のとり方を学んでほしいと考えています。

また、「今日の給食楽しみ！」「おいしい！」「どうやって作るの？」「作ってみたいな」等、料理に興味関心をもってもらいたいと思います。そして、食事は人間が生きていくために欠かせないものであり、心をワクワクさせて豊かにするものであるということを体感してもらいたいと考えています。



【アレルギー対応】



卵・乳の除去食を提供

食事の重要性
望ましい食習慣
感謝の心

【郷土料理】



【地場産給食】



「山口・光の恵み食べちゃろ！
給食」

山口県産・光市
産食材100%
を目指した給食

食文化

【世界の料理】



国際理解

アイルランド、イギリス、
アメリカの料理を実施

給食の人気メニュー ～作ってみませんか？～【3月24日の献立より】

切りほ 切干しだいこんとひじきのサラダ

＜ ざいりょう(4人分) ＞

- ・切りほ 切干しだいこん 12g
- ・ほ 干しひじき 4g
- ・にんじん 20g
- ★ [・さとう 1.2g
- ・こいくちしょうゆ 0.6g
- ・ツナ 40g
- ・ほうれんそう 40g

- ・ごま油 2g
- ・穀物酢 2g
- ☆ [・こいくちしょうゆ 1.2g
- ・砂糖 3.2g
- ・食塩 少々
- ・いりごま 少々



ひじきが苦手でも
ツナを入れること
で食べやすくなり
ます！



＜ 作り方 ＞

- ① にんじんはせんぎ、きゅうりはいちようぎり、ほうれんそうはざくぎりにする。
- ② 切りほ 切干しだいこん、ほ 干しひじき、にんじん、ほうれんそうを★の調味料で煮て、冷ます。
- ③ 冷ました②ときゅうり、ツナを☆であえ、いりごまをふる。