



# 食育だより

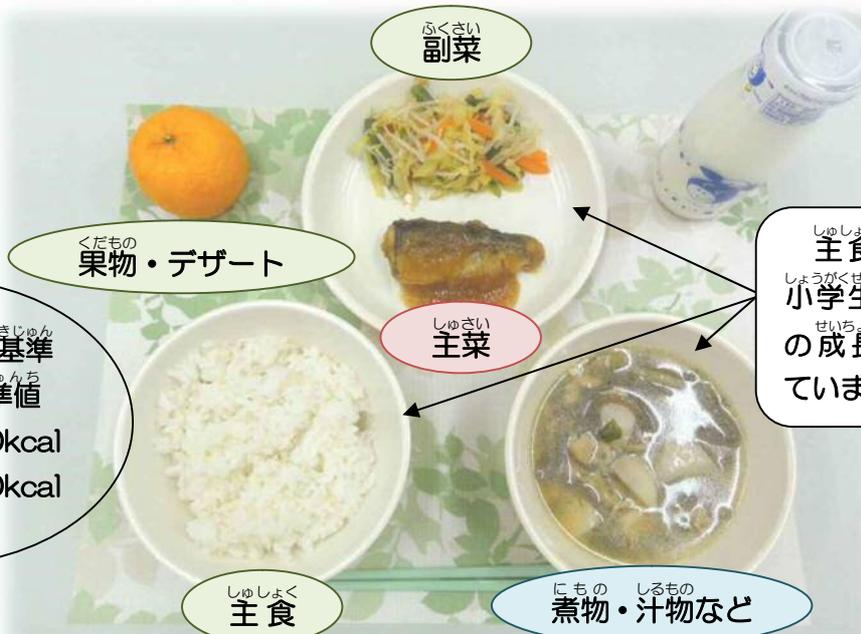


平成29年4月  
光市立学校給食センター

## 「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、教育の一環として行っています。日々の給食を「生きた教材」とすることで、児童生徒へ、食事の重要性や望ましい食習慣、社会性等を身に付けさせることを目的としています。

### 給食を 紹介します。



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。

学校給食摂取基準  
エネルギー基準値  
・小学生 640kcal  
・中学生 820kcal

### ごはんについて

給食センターでは、米に対して麦を10%入れた麦ごはんが基本で、光市産の米を使用しています。麦には、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。

また、米に不足するビタミンB1、B2を含んだ強化米も使用し、栄養価を高めています。

量は、小学校1年生、2年生、3・4年生、5・6年生、中学生の計5段階に分かれています。

麦ごはんの他に、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、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

給食センターでは、小麦粉（山口県産）と米粉（光市産・山口県産）を使用し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。

大きさは、小学1・2年生、3・4年生、5・6年生、中学生の計4段階に分かれています。

コッペパンの他に、黒糖パン、レーズンパン、チーズパンなどの混ぜ込みパンや、パンに切り込みを入れたハンバーガー形式のパンなど、様々な種類があります。また、年に数回揚げパンも出しています。

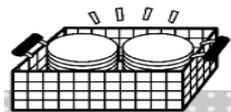


## 食器は大切に扱きましょう。

学校給食で使用する食器は、みんなが使う大切なものです。

扱いによっては、ヒビが入ったり、欠けたり、曲がったりして、けがをすることもあります。

また、片づけるときは、作ってくれた人や食材に感謝して、食べ物が食器に残らないように食べ、きちんと重ねてかごに戻すようにしましょう。ぜひご家庭でも、食器などの「もの」を大切に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ます！！



## 【地場産給食】



かんしゃ ところ はぐく  
**感謝の心を育む**

## 【選択デザート】



しょくじ よろこ たの  
**食事の喜びや楽しさ**

光市産・山口県産の食材を給食にたくさん取り入れています。

山口県の郷土料理である「けんちょう」や「おおひら」などを給食に取り入れ、給食を通して地元で昔から食べられている食文化を受け継いでいてほしいと願っています。

年に2回、12月と3月に選択デザートがあります。

アレルギーのある児童・生徒も、卵や乳、小麦を含まないデザートを選択できます。

給食を通して、外国の食文化に触れ、関心を持つきっかけになってほしいと思っています。

## 【郷土料理】



でんとうてき しょくぶんか けいしょう  
**伝統的な食文化の継承**

## 【世界の料理】



がいこく しょくぶんか りかい  
**外国の食文化への理解**

## レシピ紹介

### チャプチェ ～2月24日の献立より～

#### 【材料（4人分）】

- ・春雨 30g
- ・にんにく 0.4g
- ・ごま油 小さじ1
- ・とり肉（スライス） 30g
- ・塩こしょう 少々
- ・たまねぎ 40g
- ・にんじん 30g
- ・にら 15g
- ・乾しいたけ 2g
- ・濃口しょうゆ 小さじ2/3
- ・オイスター 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① 春雨と乾しいたけを別々に水で戻しておく。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎ、にんじんはせん切り、にらは2cm幅に切る。
- ③ ごま油でにんにくを炒め、とり肉を入れて塩こしょうをし、さらに炒める。
- ④ にんじん、たまねぎ、水で戻した乾しいたけを入れ、炒める。
- ⑤ 火が通ったら、☆の調味料を入れ、水で戻した春雨、にらを入れて炒める。
- ⑥ 春雨が柔らかくなったら完成。

**おすすめ！**

きゅうしょく  
**給食メニュー**



☆

春雨を炒めた韓国の料理で、ごはんによく合うおかずです。

