



4月 給食&食育だより



入学、進級おめでとうございます。食生活は、児童生徒が健康な学校生活を送るための重要な土台です。「給食&食育だより」を通して食の大切さについてお知らせしていきますので、よろしくお願いいたします。

給食調理員さんの紹介と児童生徒のみなさんへのメッセージ



錦中学校の給食施設で、錦清流・美川・宇佐川小学校と錦中学校4校分の給食を4人で調理しています。食数は約135食です。手作りとの野菜を多く使うことを心がけています。

藤村さん



にぎやかな給食時間が早くきますように。

柴田さん



これからも、おいしい給食を作るので、いっぱい食べてね。

向井さん



おいしい給食を「あ・い・じょ・う」を込めて作りまーす。よろしくね。

中野さん



おいしい給食をこれからもがんばって作りま〜す ♡

片山さん



はじめまして。一生懸命がんばりまーす。

3月まで勤務してくださった「川本さん」が代替で毎月数回来られます。



時々来るけど、よろしくね！！



地場産食材を活用した栄養バランス良い給食を提供します！

副菜：野菜・海藻などの料理

副菜は、ビタミンやミネラルを多く含みます。免疫力を高める働きがあります。

主食：ご飯・パン・めん

エネルギーのもと、炭水化物を多く含みます。エネルギーが不足すると免疫力も低下します。



牛乳

主菜：肉・魚・豆腐などの料理

主菜は、たんぱく質を多く含みます。免疫細胞の材料になります。

汁物：みそ汁・スープなど

乳製品や発酵食品（みそ・ヨーグルト他）は、腸内環境を整えます。免疫細胞が働きやすい環境になります。

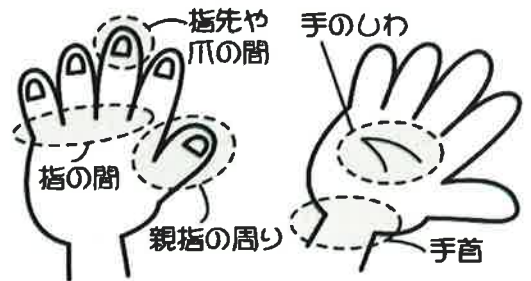
主食のご飯は「岩国市産」、パンは「小麦粉90%と米粉10%（小麦粉と米粉は山口県産）」、牛乳は山口県産のものを使用しています。ご飯は週4回、パンは週1回程度の提供です。

正しい手洗いで健康を守ろう！

石けんを使って洗い残しがないように、ていねいに手を洗いましょう。長さは「Happy・バースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。清潔なハンカチで水をよくふき取りましょう。



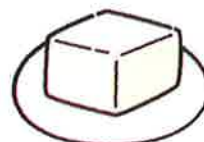
洗い残しやすい部位



汚れの残りやすい部分は注意して洗いましょう

山口県の郷土料理

けんちょう ～ 19日（月）の給食に登場



「けんちょう」は、山口県の全域で伝わる郷土料理といわれますが岩国市では、あまり知られていないようです。歴史ある山口県の郷土料理を児童生徒に知ってもらうため学期に数回、郷土料理を取り入れています。けんちょうは、大根と豆腐を油で炒めてしょうゆで煮る料理です。