
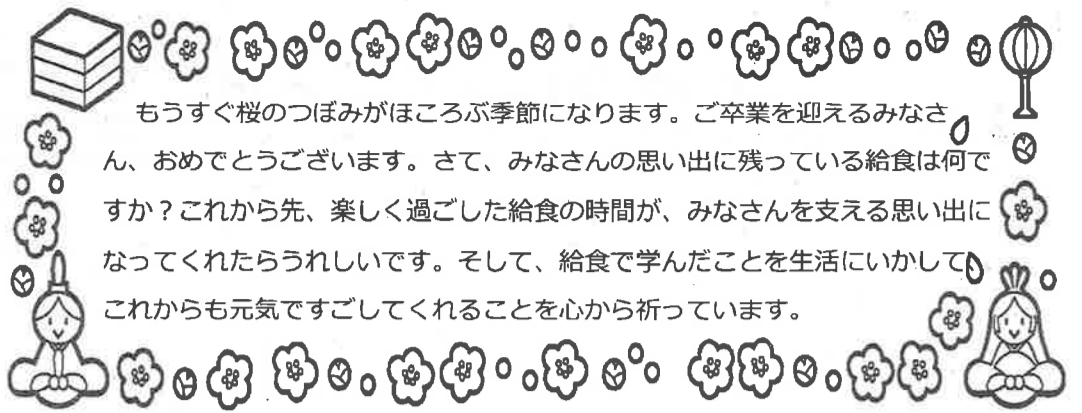


●○食育だより○●
いただきます 
 令和5年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中



もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先、楽しく過ごした給食の時間が、みなさんを支える思い出になってくれたらうれしいです。そして、給食で学んだことを生活にいかして、これからも元気ですごしてくれることを心から祈っています。

給食を通して学んだことをふり返ろう！

① 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない、大切なものであることが分かりましたか？



④ 給食は、生産者や調理員、配送員や事務員、栄養士など、多くの人々によって支えられていることを知ることができましたか？



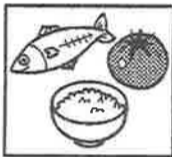
② 食べる前に手洗いをを行うと同時に、栄養バランスの良い食事をとるなど、健康に気をつけることができましたか？



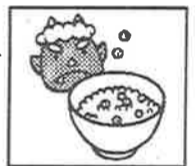
⑤ 配ぜんや盛りつけを、ていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③ 学校給食には、いろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前が分かりましたか？

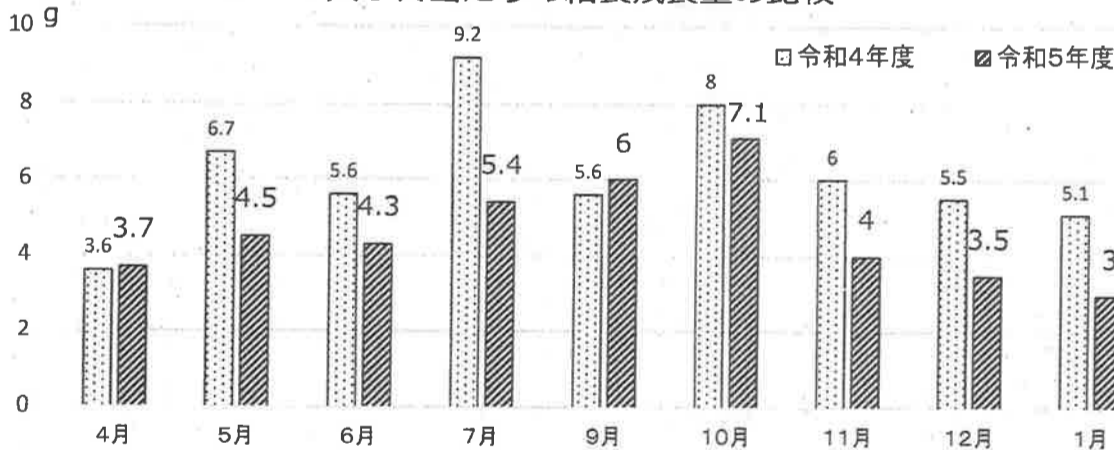


⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



給食の残量が減っています！

1人1日当たりの給食残食量の比較



このグラフは、昨年度と今年度、1人が1日に残している給食の残量を比較したものです。昨年度に比べ、ほとんどの月で給食の残量が減っています。特に11月からの残りが少なく、1月には全校で残量ゼロの日がありました！

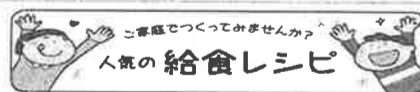
これからも給食をしっかり食べて、元気な心と体を作ってほしいと思います。



《 栄養教諭のつぶやき... 》

3月は卒業シーズンである。西部給食センターの給食が、良い思い出になって欲しいと思うと同時に、これからも、子どもたちが心も体も健やかに成長してくれることを心から願っている。

そして、栄養士1人になってからも、こうして毎日、無事に給食を提供できていることをありがたく思う。これは、調理員はもちろん、裏方としていつも支えてくれている事務室のメンバーにも心からの感謝を伝えたい。今年度もあと少し。お昼だけのお母さんとして、もうひと踏ん張りだ！



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

《 大根サラダ 》

—材料— (5人分)

大根 180g
 ツナ水煮 60g
 ほうれん草 100g
 白ごま 大さじ1
 マヨネーズ 大さじ4
 砂糖 小さじ1/2
 淡口しょうゆ 小さじ1/2

—作り方—

- ① 大根は千切りにし、さっと茹でて冷まします。
- ② ツナ水煮は、軽く汁気を切っておきます。
- ③ ほうれん草は茹でて、3cm位の長さに切ります。
- ④ 白ごまは、軽く炒っておきます。
- ⑤ 大根とほうれん草の水気を切り、ツナと調味料、炒ったごまを和えて出来上がりです。

※ 大根は上の方を使った方が甘みがあり美味しいです。