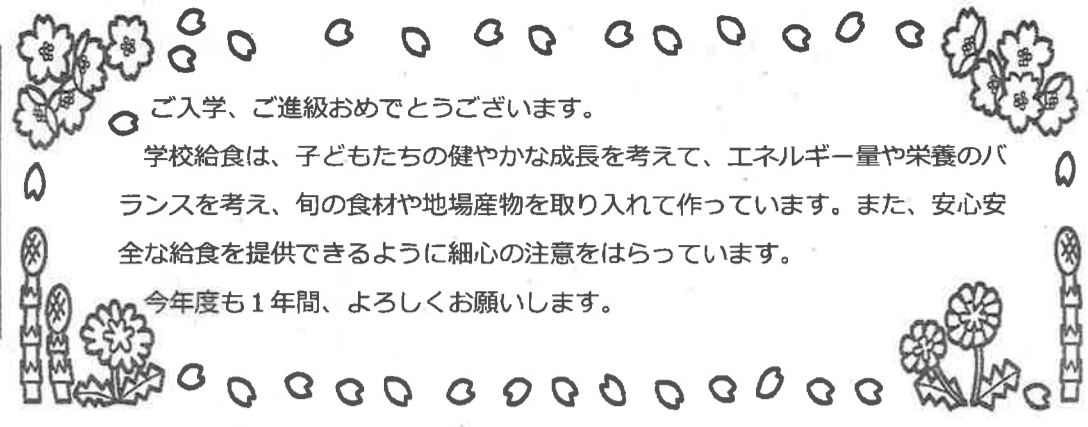


●○食育だより○●
いただきます  4月
 令和6年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中



ご入学、ご進級おめでとうございます。
 学校給食は、子どもたちの健やかな成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安心安全な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。
 今年度も1年間、よろしくお願いします。

学校給食について

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

岩国市西部学校給食センターについて

《配送校・食数》
 幼稚園1園 (玖珂幼稚園)
 小学校15校 (御庄小・藤河小・杭名小・河内小・柱野小・由宇小・由西小・神東小・玖珂小・そお小・高森小・川上小・米川小・修成小・周北小)
 中学校5校 (岩国西中・由宇中・玖珂中・周東中・高森みどり中) 計21校に配送
 食数は、約2,600食
 《事務局》6名
 所長1名・次長1名・事務職員2名
 栄養教諭 1名 (高森小学校に所属)
 栄養教諭 1名 (周東中学校に所属)
 《調理員》約30名が交替で勤務
 《配送員》約12名 (配送車10台)
 《献立について》
 栄養教諭2名が、月交代で献立を作成します。
 *ごはんの日:火・木・金・第1, 第3月曜日
 *パンの日:水・第2・第4月曜日



学校給食は生きた教材です

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で、栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供しています。
 また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。
 ご家庭でも、ぜひ給食を話題にしていただき、子どもたちと「食」への関心を深めてほしいと思います。

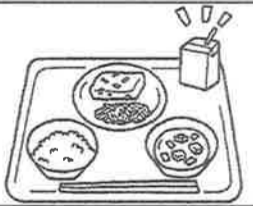


最新の施設で、衛生管理に十分配慮し、安心安全で栄養バランスのとれた、おいしい給食を作ります。
 尚、中学生には不足しがちな栄養素である、カルシウムや鉄分を摂取するために、月に何度か1品多くつけています。しっかり食べてくださいね。



Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



《栄養教諭のつぶやき...》
 新年度のスタート!西部学校給食センターの給食を初めて食べる子どもたちがたくさんいる。その子どもたちはもちろん、今まで食べてきた子どもたちにも、給食を好きになって欲しいと思う。その為、4月の給食には、子どもたちが好きそうなメニューをたくさん取り入れてみた。しっかり給食を食べて元気で楽しい学校生活を過ごしてくれることを、心から願っている。
 今年度は2,600人のお昼のお母さんとして、頑張らなくては!



人気の給食レシピ

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。

《小松菜のソテー》

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| —材料— (5人分) | —作り方— |
| 小松菜 130g | ① 小松菜は3cm位のざく切りにします。 |
| もやし 100g | ② もやしはよく洗い、水気を切っておきます。 |
| にんじん 70g | ③ にんじんは千切りにします。 |
| 豚肉小間切れ 130g | ④ フライパンに油を入れ、豚肉、酒、しょうがを入れて炒めます。 |
| おろししょうが 小さじ1弱 | ⑤ 豚肉に火が通ったら、にんじんを入れて炒めます。 |
| しょうゆ 小さじ1強 | ⑥ にんじんを少し炒めたら、小松菜ともやしを入れ |
| 酒 小さじ1/2 | さらに炒めます。 |
| 塩・こしょう 少々 | ⑦ 野菜に火が通ったら、調味料を入れて、仕上げます。 |
| 油 少々 | |