

# 4月 給食だより



学校給食の役割は、子どもたちの成長に必要な栄養素を補給することだけではありません。食べることの大切さや楽しさ、食文化、感謝の心など、食に関する指導を行うための「生きた教材」として、重要な役割があります。

## 給食の特徴

### 果物・デザート

- 果物はできる限り旬のものを取り入れています。
- デザートは行事食や食文化に合ったものを取り入れています。

### 主食（ごはん）

- 給食センターの給食は、毎日**ご飯給食**です。
- 給食センターで炊いています。

### 牛乳

- 山口県産の牛乳を使用しています。
- 成長期に必要な**カルシウム**が多く含まれるので、残さず飲みましょう。

### 主菜・副菜（おかず）

- 煮物、揚げ物、炒め物、和え物、汁物など**バラエティに富んだ献立**を心がけています。
- だしは、**煮干や鰹節、昆布**からとります。
- 郷土料理・行事食・世界の料理**を計画的に実施します。
- 旬の地場産物**をできるだけ多く使用しています。
- 家庭で不足しがちな**豆類、いも類、海藻類、小魚類**を多く取り入れています。



# 給食センターの作業風景

給食センターではどのように給食が作られているのでしょうか？調理の様子を写真で少しだけ紹介します♪

## ③切る



写真のような野菜切り機を3つ使って大量の野菜を切っています...

## ②洗う



3槽に分かれているシンクを使って3回洗いをしています。

## ①材料



生鮮食材は当日に納品され、1日に使う野菜は約400～500kgあります...

## ④作る



600人分の給食を作れる釜を5つ使って作っています...

## ⑤配缶



和え物は冷たいまま、汁物・煮物は温かいまま学校に届くように特別な食缶に配缶しています...

## ⑥配送



完成した給食はすぐに市内9校の小・中学校(約3000人分)に配送されます...

今年度も地場産100%献立を実施します。今月は21日に「鶏の塩から揚げ」をメインとした献立を提供します。山口県でとれた食材をよく味わって食べてください。

## 地産地消

4月21日(水)

白ご飯

鶏の塩から揚げ

大豆の磯煮

地場産みそ汁 牛乳



大人気、「鶏の塩から揚げ」は隠し味に、ある調味料を使っています！何を使っているか分かるかな？大豆の磯煮は県産の大豆とひじきを、地場産みそ汁には県産の野菜をたっぷり使っています。

## 食事のマナー

マナーを守ってクラスの間など給食時間を楽しく過ごしましょう！



★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。⇒食べものや、給食にかかわる人へ感謝しよう！



★給食を食べる前に手を洗う。⇒指やつめの間までしっかり洗おう！



★好き嫌いせず残さず食べる。⇒成長期に必要な栄養がたくさんとれるよ！



★周りの人に不快な気持ちをさせない。⇒口の中に食べ物が入っているときは口を閉じよう。



★正しい姿勢で食べる。⇒見た目が美しいだけでなく、消化・吸収力アップにつながるよ！