

# 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なく、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、鯉節や昆布からとります。
- 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10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20日に「鶏の照り焼き」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

### 20日（木）地場産100%献立

- 白ご飯
- 鶏の照り焼き
- 小松菜と油揚げの和え物
- 地場産みそ汁



### 鶏の照り焼き

給食には長州どりが使われています。長州どりは長門市が主な産地とされています。抗生物質や合成抗菌薬などを一切使わず、天然ハーブ入りの飼料で健康的に育てられているため、安心・安全に食べることができます。山口県の誇るブランドである長州どりを味わいましょう！

## 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。⇒見た目が良いだけでなく、消化・吸収力アップにつながるよ！