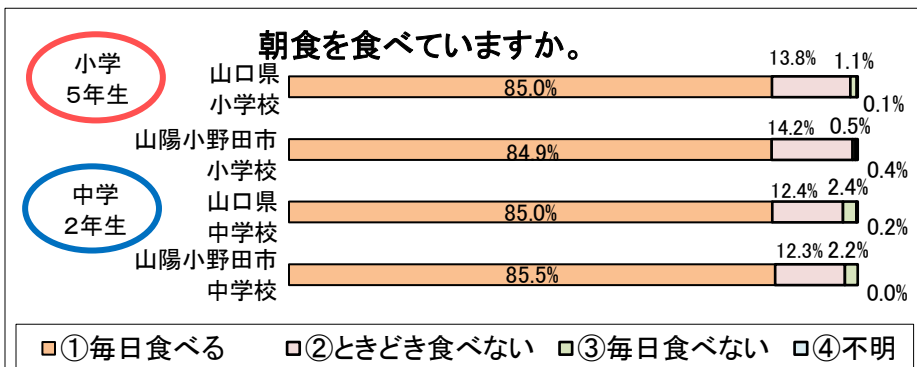




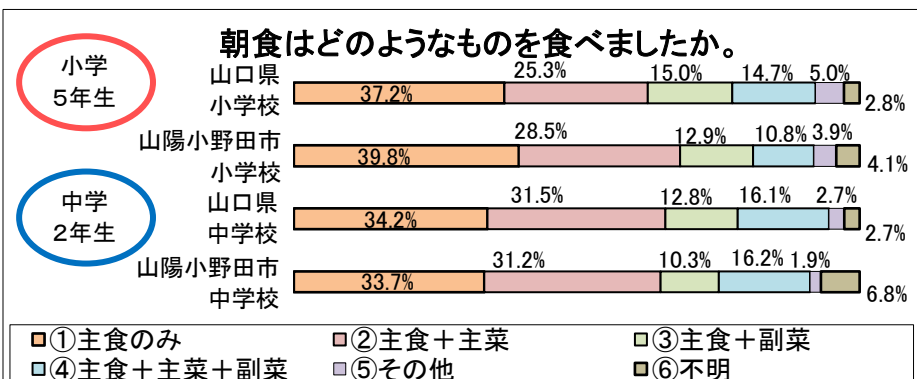
夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。朝・昼・晩の3食をしっかり食べ、早寝・早起きで生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

食生活アンケートの結果より

山口県学校栄養士会では毎年、県内の小学校5年生と中学校2年生を対象に、食生活アンケートを行っています。山陽小野田市の結果を紹介します。



約85%の児童生徒が「毎日朝食を食べている」と回答しており、山陽小野田市の中学生の割合が山口県の平均をやや上回っていました。



理想

今回実施したアンケートの結果より、朝食を食べている児童生徒は多いですが、その内容は「主食のみ」という児童生徒が多くいることがわかりました。朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。今、朝食を何も食べていない人は、まず何か食べるところから始めてみましょう。朝食を食べている人は、ステップアップをして「主食+主菜+副菜」のそろったバランスのよい朝食を心がけましょう。しっかり食べて元気に登校できるよう、御家庭で工夫されてみてください。

★お知らせ★

9月から市役所のホームページに「学校給食センター」のページを立ち上げました。毎日の給食を紹介する『今日の給食』では、献立名と写真に一言メモを添えて毎日正午頃に更新中！インターネットの検索サイトから「山陽小野田市 学校給食センター」で検索して、ぜひご覧ください。



毎日食べよう 朝食

朝起きた時点では、からだはなかなか目覚めません。そこで、朝食を食べることによって体温が上昇し、血流がよくなります。また、眠っている間に脳の活力になる糖を使いきっているため、朝食を食べて脳を目覚めさせる必要があります。朝食を抜いてしまうと、ほかの2食でたくさん食べてしまうため太りやすくなったり、からだに必要な栄養素がとれなくなってしまいます。

どうすれば食べられるかな？ 原因を探ってみよう！

<p>食べる時間がない</p>	<p>食欲がない</p>	<p>食事が用意されていない</p>	<p>太りたくない</p>
<p>あと15分早く起きよう。</p>	<p>前日に夜食を食べすぎたりしていませんか？</p>	<p>簡単な朝食を自分で用意してみよう。</p>	<p>2食にするのは逆効果。ほかの2食で食べすぎてしまうよ。</p>

主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べよう！

副菜(野菜のおかず) を食べて
おなかのスイッチON!
 腸が刺激され、便秘はなくなる！
 朝食を食べ、ゆっくりトイレに行って登校しよう

主菜(卵・肉・魚・大豆などのおかず) を食べて
体のスイッチON!
 体温が上昇！体が元気に活動！

主食(ごはんやパン) を食べて
頭のスイッチON!
 脳にエネルギー補給！集中力アップ！



朝ごはん作り ……時間をかけずに、栄養のバランスをとりましょう。メニューにつまったら、このように考えてみてはいかがでしょうか。

主食を決めましょう → 主菜を決めましょう → 野菜・果物を添えましょう

<p>パン</p>	<p>肉</p>	<p>魚</p>	<p>野菜</p>
<p>ごはん</p>	<p>卵</p>	<p>大豆製品</p>	<p>果物</p>



日中の暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋・読書の秋。運動や勉強など何をするにも気持ちのよい季節です。規則正しい生活を心がけ、元気な体をつくり、さまざまなことにチャレンジしましょう。

運動時の食事について知ろう

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくるできません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

バランスよく食べましょう

働く力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものを食べると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。



血や肉になる



体の調子を整える



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。左下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっています。

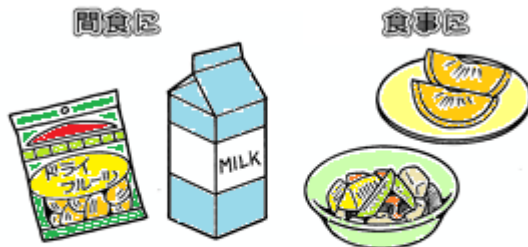


- 主食 / ごはん
- 主菜 / 豚肉のしょうが焼き
- 副菜 / 野菜のグリル
- 副菜 / ほうれんそうのおひたし
- 汁物 / みそ汁
- 果物 / 牛乳

秋は、さんま、さつまいも、栗、柿、きのこ類などおいしい食べ物がたくさんあります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、家族で楽しく会話をしながら、おいしく食事をしましょう。

不足しがち

鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう



牛乳やドライフルーツなどを！ 果物や野菜料理を1品追加してみよう！

激しい運動を続けると、鉄などのミネラルが減少したり、疲労でビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

旬の食べ物

はくさい



なべ物がおいしい季節になりました。なべ物に欠かせない冬の代表的な野菜といえば、はくさいです。なべ物のほかに煮物、いため物、おひたし、漬物と、いろいろな料理にして食べられます。かぜにかかりにくくするビタミンCがたくさん含まれているので、野菜の少ない冬にはとても大切なものです。これから霜のおりる季節にとれるはくさいが、おいしいですよ。

10月10日は「目の愛護デー」

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

ビタミンAの働き

目やのどや鼻は、粘膜でできています。



- ・粘膜を強くする
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける

足りなくなると



- ・かぜをひきやすい
- ・肌がカサカサになる
- ・暗い所で目が見えにくくなる(とり目)

効率のよいとり方

ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。



ビタミンAの多い食品

- ・色の濃い野菜 (かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ など)
- ・レバー ・牛乳
- ・卵 ・うなぎ など



骨をじょうぶにするために

骨はカルシウムからできています。年をとると骨の中のカルシウムがどんどんなくなってしまい、骨がスカスカになって骨折しやすくなります。これを「骨粗しょう症」といいます。年をとってから骨が折れると、なかなかおらないのは、この病気のためです。

骨粗しょう症にならないためには、子どものときから骨をじょうぶにしておくことが大切です。どのようなことを心がけるとよいでしょうか。

カルシウムを十分にとる



牛乳・乳製品 小魚・海そう 納豆・豆腐 かぶや だいこんの葉

とくに牛乳は吸収がよいので、1日400ミリリットル(2本分)は飲むようにしましょう。

運動をよくし、筋肉や骨をきたえる



人間のからだは使えばじょうぶになりますが、使わないとどんどん弱くなります。

外に出て日光によくあたる



日光にあたると、カルシウムが骨になりやすくなります。

砂糖のとりすぎに注意する



砂糖を多くとると、その分カルシウムも多く必要になります。



朝晩の冷え込みに秋が深まっていることを感じます。晩秋と呼ばれるこの時期は、魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしさを増してきます。冬の訪れに備え、秋の实りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

知っていますか？ 地産地消

11月12日～16日は
ねたろう週間（地産地消週間）でした。



地域で取れた食材を、地域で食べることを「地産地消」と言います。地産地消にはたくさんの良いところがあります。



◎生産者の顔が見えて安心



◎生産されてから食べるまでに時間がかからないため、新鮮



◎運ぶ距離が短く環境にやさしい



◎地域の食文化がわかる

ねたろう週間（地産地消週間）の学校給食では、山口県や山陽小野田市で生産された食材を特に多く使用しました。地域でどのようなものが生産されているか知り、生産者や食材に感謝し、給食をさらにおいしくいただきますよう。

ごはん

山陽小野田市産の米、「ヒノヒカリ」を使用しています。給食センターで炊いた、炊きたてのごはんが学校に届きます。



サワラ

魚に春と書いて「サワラ」と読みますが、秋以降が旬の魚です。山口県では日本海側でよく収穫されます。成長するに従ってサゴシ、ナギ、サワラと呼び名が変わる出世魚です。



はなっこりー

中国生まれの野菜、サイシンとブロッコリーを掛け合わせて作られた、山口県オリジナル野菜です。花も葉も茎も全て食べることができます。



米粉パン

県産の米粉と小麦粉を使用して作ります。ふっくらもちもちした食感が特徴です。



豆腐

県内産の「サチユタカ」という大豆を原料に作られています。「サチユタカ」はとても粒が大きく、たんぱく質も豊富に含まれています。

みかん

周防大島町で収穫されたみかんを使用しています。周防大島町のみかんは、山口県のかんきつ生産量の9割を占めています。



※給食食材の一部は「学校給食県産食材拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



いいにほんしよく

11月24日は「和食の日」

「和食の日」は、秋の実りの季節に日本食について見直し、「和食」文化の保護と継承の大切さを考える日として制定されました。「和食」は自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。

多様で新鮮な食材そのものを生かす



日本の国土は南北に長く、豊かな自然が広がっているため、各地域で多様な食材が使われています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



健康的な栄養バランス

和食の基本である一汁三菜は理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことによって油の摂取が抑えられ、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさや季節を食で表現

自然の美しさや四季のうつろいを表現することも和食の特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った食材や食器を利用したりして、季節感を楽しみます。



和食文化の特徴

年中行事と関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わりがあります。自然の恵みである「食」を分け合い、「食」の時間を共有にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

感謝して食べましょう

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事はたくさんの人たちの手によって作られているので、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

残さず食べること、好き嫌いをしないこと、食器を丁寧に扱うことも食事を作ってくれる人たちに感謝することになります。また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。



給食当番



八百屋さん



調理員さん



牛乳屋さん



栄養士



パン屋さん

山口県の郷土料理

～けんちょう～

大根や人参など旬の野菜とくずした豆腐を油で一緒に炒め、汁気がなくなるまで煮含めたものです。醤油、みりん、酒、砂糖などで味を付けています。



大鍋でたくさん作って、作り置き温めなおすごとに味がなじんでおいしくなります。

11月19日の給食にけんちょうが出ます。



見学試食会のお知らせ

保護者の方を対象に山陽小野田市学校給食センターの施設見学・給食試食会を予定しております。地域ごとに順次開催しますので、詳細は学校で配布される案内文をご覧ください。

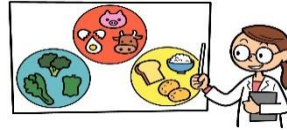




朝夕の寒さが厳しくなってきました。体調を崩しやすい季節です。

体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの野菜や果物や、免疫力を高めてくれるきのこなどをたくさん食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

…各校で食育指導を行っています…



給食センターの栄養教諭・学校栄養職員が、市内の小中学校を巡回し食育指導をしています。

2学期に実践した事例を紹介します。



小学校3・4年生給食時間「食べ物の3つのはたらきを知ろう」



小学校6年生家庭科「1食分の献立を考えよう」



中学1年生家庭科
「給食センターに詳しくなろう」



小学校4年生学級活動
「山口県のおいしい食べ物を知ろう」

給食センターで公民館の成人教養講座が開催されました。

11月15日に本山公民館、22日に高泊公民館の受講生のみなさんが、学校給食センターに来られ、施設の見学と給食の試食をされました。

「衛生的な最新施設におどろいた」

「アレルギー対応をきちんとされているのが素晴らしい」

「味噌汁がうす味でよいと思った」

「緑の野菜などを入れた方が彩りがよくなると思う」

などの御意見をいただきました。



地場産食材を食べよう！ 冬至に寝太郎かぼちゃを食べて、かせ知らず！



「寝太郎かぼちゃ」は、山陽小野田市のブランド野菜です。平成23年より出荷が開始されました。「くりゆたか」という品種で、ほくほくとした食感と甘みの強さが特徴です。

このたび、市内の寝太郎かぼちゃ生産者の方から約200kgの寄贈を受け、冬至前となる14日（金）の給食で、「寝太郎かぼちゃのABCスープ」として調理しました。今年は、酷暑でかぼちゃの芽の出が悪く苦労されたそうですが、黄色く色づいたおいしいかぼちゃを味わいました。

年末年始の行事食

年越しそば



大みそかに「年越しそば」を食べるのは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いも込められています。

おせち料理

「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日」のことで、そのときに食べるのが「おせち料理」です。節日は、1月1日の他に、3月3日（ひなまつり）、5月5日（端午の節句）、7月7日（たなばた）などがあります。1月1日のおせちは料理は、お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。



新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。例えば、めでたいのたい、よろこぶのこぶ、腰が曲がるまで長生きできるようにというえびなどです。

おせち料理はいろいろ食べると自然に栄養のバランスがよくなるように考えてあります。

ぞう煮



お正月に「ぞう煮」を食べる習慣は室町時代からありました。

年越しのときにお供えたもちを、他の材料と一緒に煮て食べたのが始まりです。昔は今と違って、もちを、特別な行事のときだけ食べることができる大切な食べ物でした。「ぞう煮」は、地方によってずいぶん違います。関東風はすまし汁、関西風はみそ味です。もちの形も、関東は四角い切り餅、関西は丸い餅。

焼いて入れたり、茹でて入れたりします。餅の他の材料は、その土地でとれる物を入れて作ることが多いようです。



冬休みも終わり、3学期が始まりました。寒さが増し、風邪や感染症などが流行する時期です。生活リズムを整え元気に過ごしましょう。

ねたろうくん給食週間（地場産給食週間）



1月15日(火)~21日(月)は『ねたろうくん週間(地場産給食週間)』です。地元の食材を特に多く使用して給食を作ります。地元で作られる食材を知り、おいしく感謝して食べましょう。

ふぐ



下関市彦島にある南風泊市場（はえどまりしじょう）は、天然ふぐの取り扱い量が日本一でふぐ専門の市場として有名です。山口県では、『ふぐ』のことを“福”につながるように願って『ふく』と呼ぶこともあります。

15日の給食の「小ふぐのからあげ」は山口県や水産団体などから一部助成金を受けて提供しました。

ネギ三昧



山陽小野田市の高泊地区にある農園「グリーンハウス」で生産されているのが“ネギ三昧”です。グリーンハウスの大きさは東京ドーム2つ分で、100棟以上の大きなビニールハウスがあります。

ネギ三昧は、山陽小野田市や山口県内だけでなく、東京や大阪にも出荷され親しまれています。

岩国れんこん



岩国れんこんは江戸時代より栽培されていて、もっちりとした粘りとシャキシャキとした食感が特徴です。岩国れんこんは普通のれんこんより1つ多い9つの穴が空いていて、江戸時代の岩国藩主「吉川家」の家紋に形が似ていたことから、当時の殿様に大変喜ばれたとされています。この岩国れんこんを使用した郷土料理『岩国ずし』は、別名“殿様ずし”とも呼ばれています。

温州みかん

温州みかんは明治時代から本格的に栽培が始まり、山口県では、周防大島町、柳井市、防府市、下関市など広範囲で生産されています。特に周防大島町は、雨が少ない気候や、日当たり・水はけがよい地形がみかん栽培に適しており、県内全体の約8割の生産量を担う産地です。



“みかん鍋”という郷土料理も伝わっています。

※その他、ほうれん草・もやし・豆腐・納豆・サバ・お肉など、多くの地場産食材のを使用しています。

学校給食週間(1/24~1/31)

昭和21年12月24日、戦後の学校給食がはじまりました。この日は学校が冬休みなので、1か月遅れの1月24日が「給食記念日」になり、その後31日までが「全国学校給食週間」と定められました。学校給食の歴史を振り返ってみましょう。

学校給食の歴史

明治22年〈給食の始まり〉

山形県鶴岡町（今の鶴岡市）の私立忠愛小学校で家庭の事情で弁当をもってこれない児童のために昼ごはんを出したのが給食の始まりです。1月24日の給食はこれにちなんで「鮭の塩焼き」と「たくあんのごま炒め」の献立です。



おにぎり
鮭の塩焼き
漬物

昭和17年〈給食の停止〉

戦争が始まって、食糧が不足してきました。ほとんどの地域で給食は中止されてしまいます。



すいとんの
味噌汁

昭和22年〈給食の再開〉

昭和20年、第二次世界大戦が終わりました。国民は食べ物がなく栄養失調に苦しんでいました。それを救ったのが、LARA 物資（ユニセフの救援物資）から送られた食糧でした。昭和21年11月30日、ミルク・小麦粉・バター・ジャム・缶詰などの食糧を積んだ輸送船が横浜に到着しました。この物資を使って、12月24日から、東京・横浜などの都市で給食が再開されました。



ミルク・トマトシチュー

昭和30年~40年〈パンとミルクの給食〉

主食にパンが出るようになりました。ミルクは、牛乳から脂肪分を抜いて水分を飛ばした粉末を使った脱脂粉乳でした。また、栄養価の高い鯨肉が安かったので、給食によく使われていました。



パン
ミルク
鯨の竜田揚げ
せんきゃべツ

昭和50年~60年〈牛乳と米飯給食〉

脱脂粉乳が牛乳に代わり、米飯給食が始まりました。



現在~〈献立の多様化と食育の推進〉

米飯給食が定着し、行事食や郷土料理、地場産給食が取り入れられるようになりました。また、国際理解教育が進み、外国料理も給食に出るようになりました。



子どもの食生活の変化や「食育基本法」の制定により、学校給食の目標が栄養の確保だけでなく、「食育の推進」を重視したものになっています。



2月4日は「立春」でした。暦の上では春となりましたが、まだまだ寒い日が続いています。外出後は必ず手洗い・うがいを行い、風邪の予防に努めましょう。栄養と睡眠をしっかり取ることも肝心です。

健康的な食生活を送ろう ～食べていますか？朝ごはん～

夕食のおかずを余分に作り朝食のおかずにする、ヨーグルトやバナナ等手軽に準備できる食材をそろえておく等、工夫されてみてください。

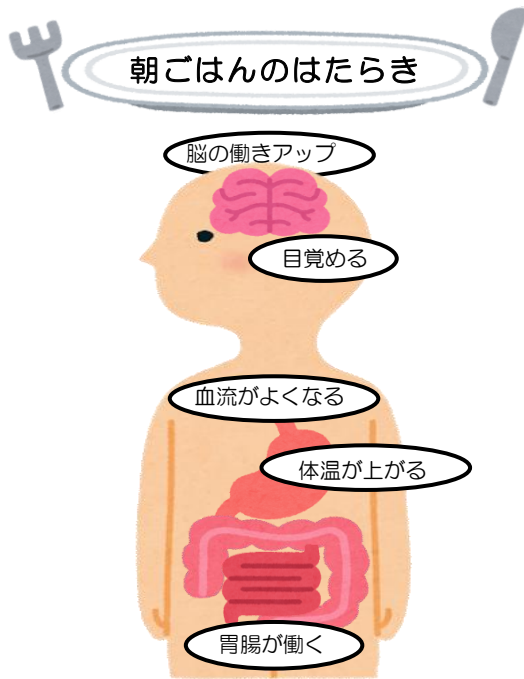
朝、寒さで布団やベッドから出るのがつらいと感じている人も多いのではないのでしょうか。そんな時ほど気合を入れて起き上がり、まずは朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで、寝ている時に下がった体温が上がり、体がポカポカしてきます。

★1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜ？

朝ごはんは、栄養素をとるだけでなく、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切りかえる働きがあります。生活リズムを整える大切な働きがあるため、重要視されています。

★朝ごはんの大切な役割とは？

胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、栄養バランスのよい朝ごはんを食べると集中力がアップします。何も食べていない人は、まずパンだけ、ごはんだけでもいいので、何か食べてくることから始めてみましょう。朝食を食べている人はステップアップして、主食＋主菜＋副菜の揃ったバランスのよい朝ごはんを心がけましょう。



節分 2月3日は節分でした

季節の変わり目に、鬼に例えて病気などの災いを追いはらう行事です。昔は豆には霊力があると信じられていたため、鬼（病気や災い）を追いはらう道具として豆が用いられています。他にも、節分に食べる料理にも意味が込められているので、紹介します。

巻き寿司

その年の神様がいる「恵方」を向いて、願い事をしながら無言で食べると1年よいことがあると言われています。今年は東北東でした。



いわし料理

鬼の苦手ないわしを柊（ひいらぎ）の枝に刺して、家の玄関や窓に結び付け、鬼を追い払います。柊には回除けの意味が込められています。



くじら料理

主に山口県での風習です。大きいものを食べ、大きな幸せをつかむという意味が込められています。2月1日に節分献立として、くじらの竜田揚げを提供しました。



●●● 中学3年生に聞きました！ 児童・生徒のみなさんを代表して、各中学校の3年生に、アンケートを実施いたしました。その結果をお知らせします。

「もう一度食べたい！あの給食は？」

- 1位 チキンチキンごぼう
- 2位 きなこパン
- 3位 小野茶ムース
- 4位 カレー
- 5位 からあげ



他にも、わかめごはん・揚げポテトのチーズソースがけ・ミルク・ケーキ等、様々なリクエストがありました。1～5位の中で、現在提供可能なものを2月の献立に取り入れています。

「学校給食の思い出や感想は？」

思い出や、感想の一部をご紹介します。

毎日残さずたくさん食べたので身長が20cm、3年間で伸びました。



どの給食もおいしくて、いつも給食の時間が楽しみでした。おなかを鳴って恥ずかしくなりましたが、たくさんありました。それくらい給食が、待ち遠しかったです。

小学校のころは正直給食があまり好きではなく残していましたが、中学生では何でもおいしく感じるようになり、食べられるようになりました。あんな安く食事ができているのでありがたかったです。

いつも給食をにおいで判断するのが楽しかったです。においでわからないときは見て、「これなんだ」と思うのも楽しかったです。カレーの時は、いつも食べすぎておなか痛くなることもありました。

1週間のうち、5日も食べることができ、おいしく、とてもすごいと思います。学校給食は最後の年なので、とても悲しいですが、最後までおいしくいただきます。

同じメニューでも家のはは味も少し違ったので食べていて楽しかった。

魚のフライの骨に苦戦して、昼休みをつぶしたことが思い出です。今はもう大丈夫です。



この9年間で給食を通していろんな国や地域の料理と出会い、味わうことができ本当に良かったと思う。小学生の頃は野菜が苦手であまり食べられなかったけど、今ではなぜか食べられるようになった。

クラス全員で笑ったりして楽しく食事ができました。減らしたり増やしたり、自分たちで協力して完食するのがうれしかったです。

チキンチキンれんこんやきなこパンが思い出に残っています。毎日美味しい給食を作ってくださいありがとうございました。

栄養豊富でバランスの良い給食だったので、放課後の部活もがんばれました。



私は給食が大好きでした。とてもおいしく、初めて食べるメニューもあってわくわくでした。中学3年生でセンター給食になると聞きニュースでも色々聞いていたので不安でしたが、温かくておいしくて不安が消えました。今も給食が大好きです。

●●● 給食センター見学試食会を開催しました ●●●

1月17日～2月14日の期間、5回にわたって中学校区ごとに給食センター見学試食会を開催しました。給食センターの取組について知っていただくため、施設概要や衛生管理、食育などについて説明しました。お忙しい中、多くの方に参加していただきましてありがとうございました。



↑ 食匠の説明の様子

↑ 2Fからの配食見学の様子

← 試食会配膳の様子



日に日に春の訪れが感じられるようになりました。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と暖かい日を繰り返しながら春は確実に近づいています。体調管理に気を付けて、残りの学校生活を元気に過ごしましょう。

＼身につけていますか？！／

食生活 **チェック** ～自分の食生活を振り返ろう～

今年も1年間、授業や給食の時間を通して食に関する様々なことを学んできました。しっかり身につけていますか？ 1年間を振り返り、できるようになったことをチェックしてみましょう。

- 食べる前に、手洗いをしている。
- 朝ごはんを毎日食べている。
- 好き嫌いしないで残さず食べている。
- 給食に関わる人に感謝して食べることができている。
- 噛むことを意識してよく噛んで食べている。
- 日本にある行事食や郷土料理など、食文化を知ることができた。
- 食事のマナーに気を付けて食べている。
- 給食当番や係の仕事で協力することができている。
- 家族や友達と一緒に楽しく食べている。

結果はどうでしたか？

心と体の健康のためには、栄養とバランスの良い食事、規則正しい食習慣が基本です。できなかったことは、意識して取り組むようにしましょう。



平成30年度学校給食料理コンクールの結果について

夏に山口県学校給食会主催の「学校給食料理コンクール」の募集がありました。テーマは「山口県産食材を使った料理～こんな料理が給食にでたらいいな～」でした。小学校20校239作品、中学校16校510作品の応募のうち、市内の中学生が考えた3作品が入賞されましたのでご紹介します。

賞名	学校名	学年	作品名
佳作	竜王中学校	1年	とりのラタトゥイユグラタン
アイデア賞	高千帆中学校	1年	かぼちゃの白玉だんごと夏野菜のスープ
アイデア賞	高千帆中学校	1年	瓦ホイル焼きそば

3月3日 ひなまつり

3月3日はひなまつりでした。桃の節句ともいい、女の子の健やかな成長を祈る行事です。ひなまつりには、古くから伝わるお祝い料理があります。3月1日の給食では、ひなあられを提供しました。

ちらし寿司

海老には腰が曲がるまで長生きするように、れんこんには、将来の見通しがよくなるようになど、使われている具材それぞれに願いが込められています。

はまぐりの吸物

はまぐりは対になっている殻でなければピッタリと合わないことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連添うようにという願いが込められています。

ひしもち

3色の餅が重なっており、色に願いが込められています。緑は長寿や健康、白は清浄、桃色は魔除けを表しています。

白酒

米などの穀物から作られたお酒です。元々は、魔除けや長寿をもたらすとされている、桃の花で漬けた「桃花酒（とうかしゅ）」が飲まれていました。白酒が定着したのは江戸時代になってからです。

ひなあられ

ひな人形を見せて歩く「ひなの国見せ」の際に、外で食べる物として、ひなあられを持ち歩いたとされています。ひしもちと同じように、色に願いが込められています。

1年間ありがとうございました

1年間、山陽小野田市の学校給食に、御理解と御協力をいただきまして、ありがとうございました。新年度も「安心・安全」を第一に、さらに魅力的な給食づくりができるよう、職員一同精進してまいります。引き続き、よろしくお願いいたします。

