

山陽小野田市学校給食センターでは 毎日約5300食の給食が作られています



御入学・御進級おめでとうございます。希望に満ちた春、新年度の始まりです。子どもたちの健やかな成長を願って、給食センターの職員一同、安全でおいしい栄養バランスのよい給食づくりに努めますので、よろしくお願いたします。

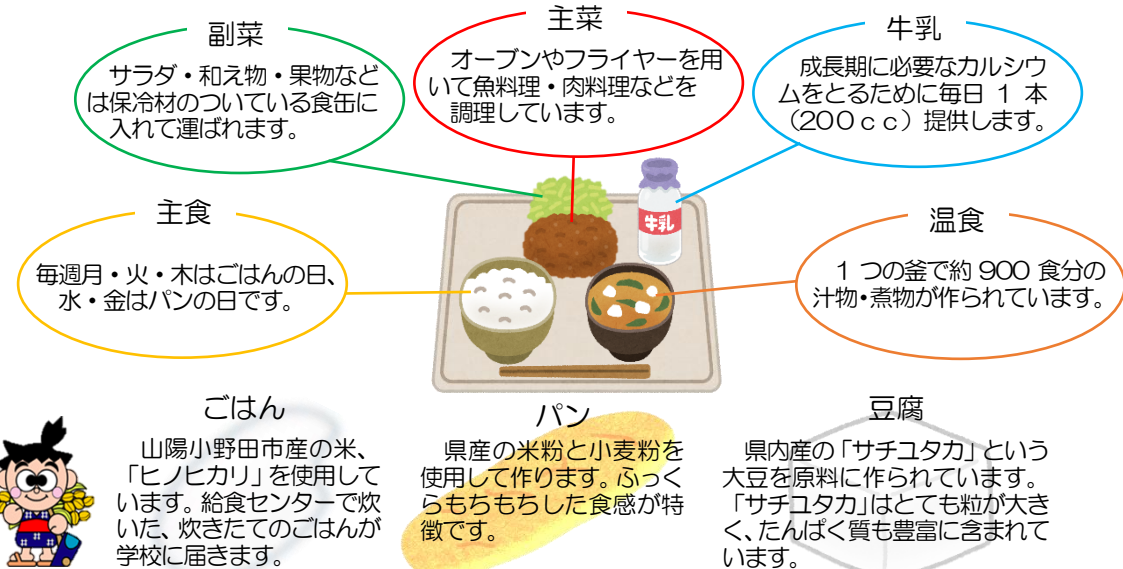
学校給食の目標

子どもたちの生きる力をはぐくむ観点から7つの目標が定められています。

<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る判断力を培い、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>	

学校給食の食事内容

山陽小野田市学校給食センターでは、毎日栄養たっぷりの安心安全な給食を提供すること、県産食材を使用したバラエティに富んだ献立にすることや郷土料理や行事食なども取り入れることを心がけています。



食材を受け取る荷受け口には、食べ物の絵が描かれています。学校給食センターの目印ともなっています。



朝7時半にたくさんの野菜が運ばれてきます。



毎日、34人の調理員が心をこめて給食を作っています。



でき上がった給食は、9台の配送車で各学校へ届けています。

★お知らせ★
山陽小野田市役所のホームページに「学校給食センター」のページがあります。毎日の給食を紹介する『今日の給食』では、献立名と給食の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、ぜひ御覧ください。



こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。端午の節句ともいい、男の子の健やかな成長を祈る日です。こどもの日は柏餅やちまき、笹だんごを食べる習慣があります。5月7日(火)の給食では、笹だんごを提供します。

柏餅 (かしわもち)
餡をくるんだ餅に柏の葉が巻いてあります。柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の願いをこめて柏餅を食べます。柏餅は桜餅とは違って、葉を食べないのが普通です。

ちまき
昔、中国に屈原という有名な詩人がいました。その屈原の命日5月5日にちまきをお供えたことから、端午の節句にちまきを食べるようになったそうです。餅を包んでいる笹の葉には、バイ菌を寄せつけない効果があります。

笹だんご
餡をくるんだヨモギ餅に笹の葉を巻いて蒸したものです。ヨモギには昔から邪気を避けるという信仰があります。また、栄養素も豊富に含まれるため、笹だんごは男の子の厄除けと健康祈願のお祝いにぴったりな食べ物です。



新学期が始まり1か月が経ちました。この時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなり、生活リズムが崩れてしまうことがあります。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、生活リズムを整えましょう。

食事のマナーを身につけて楽しく食事をしよう

食事のマナーを守ることで、食べ物のおいしさをより一層味わうことができます。また、一緒に食べる人との信頼感が生まれ、楽しく食事をすることができます。お子様と一緒に家族で食事のマナーを守ることができているか振り返ってみましょう。

- 食事中は立ち歩かない**
- 「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言う**
- 食べ物が口に 入ったまま話さない**
- ごはんとおかずを 交互に食べる**
- 食器やおはしを 正しく持って食べる**
- ひじをつかない、 背中をのぼして よい姿勢で食べる**
- 食器に食べ物が 残らないように食べる**
- 会話には楽しい話 明るい話を選び、 大きすぎない声で話す**

<食器の並べ方>

主食は左、汁物は右、主菜は右奥、副菜は真ん中、食器を手に持って食べる小皿は左奥が基本です。

<おはしの持ち方>

正しく持つことで、食べ物をつかみやすく、食べる姿勢もよくなります。



上のはしは、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

下のはしは、親指の付け根と薬指の先ではさむ

上のはしは人差し指と中指で動かす

親指は上のはしを支えるだけ

下のはしは動かない

6月の4～10日は、「歯と口の健康週間」



6月の4日～10日は「歯と口の健康週間」です。また、6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで「虫歯予防デー」です。食生活に気をつけて、歯の健康を保ちましょう。

虫歯を防ぐ食生活の基本

よく噛んで食べる

よく噛むと唾液がたくさん出て口の中に食べかすが残りにくくなります。よく噛むと体によいことがたくさんあります。

カルシウムなどの歯を丈夫にする栄養素をしっかりとる

カルシウムの他にも、たんぱく質やビタミン類、リンなども歯を作るために重要な役割をもっています。野菜、魚、肉、卵などをバランスよく食べるよう心がけましょう。

よく噛むことによる効果 「ひみこのはがいーぜ」で覚えよう!

- ひ** 肥満にならないようにする
- み** 味覚が発達する
- こ** 言葉の発音がよくなる
- の** 脳の働きを良くする
- は** 歯をきれいにする
- が** がんから体を守る
- い** 胃の調子が良くなる
- ぜ** 全身が元気でいられる

歯を丈夫にする栄養素

- カルシウム**
歯を作っている成分です。食事で溶けた歯を修復するはたらきもあります。
- たんぱく質**
歯を作る土台となります。
- ビタミン類**
カルシウムの吸収をよくします。
- リン**
カルシウムと一緒に歯を作ります。

【カルシウムの多い食材】牛乳、小魚、チーズ、こまつな、チンゲンサイ、大豆製品、海藻 など

カミカミレシピ

歯ごたえのある切干大根とカルシウムを豊富に含むこまつなとしらすを使った「切干大根の甘酢あえ」をご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

切干大根の甘酢あえ



【材料】	4人分
切干大根	20g
こまつな	80g
にんじん	20g
しらす	20g
A	
上白糖	小さじ2.5
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1.5
白炒りごま	小さじ1

- #### 【作り方】
- 切干大根を水で戻す。
 - ごまをから炒りする。
 - Aを合わせて煮立て、冷却する。
 - 野菜をそれぞれ下茹でし、冷却する。
 - しらすと④を③であえ、ごまをふって仕上げる。

カルシウムの必要量は、小学校 600～800mg、中学校 900mg です。切干大根の甘酢あえには、カルシウムが1人分83mg含まれています。

6月4～10日の給食では、「歯と口の健康週間」にちなんでカルシウムを多く含む食材、噛み応えのある食材を使った献立が登場します。

食育だより

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日



6月に入り、はじめと暑い季節がやってきました。梅雨入りとともに気温・湿度が上がり、急な蒸し暑さで体調を崩しやすくなります。また、食中毒が増える時季です。給食センターでは細菌を「つけない・増やさない・やっつける」の三原則をもとに衛生管理を徹底し、安心安全な学校給食を提供していきます。

食中毒 予防のポイント

ポイント1：買い物をするとき

- 消費期限・賞味期限を確認して買う。
- 肉や魚の汁が他の商品につかないよう袋に入れる。
- 冷やさなければならぬ食品は最後の方に買う。

ポイント2：食品の保存方法

- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫等に保管する。
- 肉・魚・卵を触った後は必ず手を洗う。
- 冷蔵庫・冷凍庫等に食品を詰め込み過ぎない。

75℃
1分以上
加熱

ポイント3：調理をするとき

- 調理の前や違う食材を触るときは手を洗う。
- 野菜などは流水でよく洗う。
- 肉や魚、卵はしっかりと加熱する。
- まな板は食材が変わるたびによく洗ってから使う。
- 自然解凍は避け、繰り返し冷凍や解凍は行わない。
- 手に傷があるときはゴム手袋などでカバーする。

冷蔵庫は
10℃以下、
冷凍庫は
-15℃以下が
目安

ポイント4：食事をするとき

- 食べる前に手洗いをする。
- 作ってから食べるまでの時間をなるべく短くする。
- きれいな食器を確認する。

ポイント5：残り物の取り扱い

- 残り物は清潔な手で扱い、綺麗な容器に保存する。
- 温め直すときはよく加熱する。
- 時間がたちすぎたものは処分する。

食中毒予防の基本は手洗いです。ご家庭でも食事前の手洗いの指導をよろしくお願いいたします。

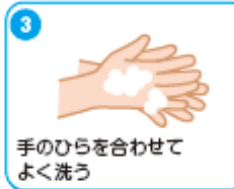
正しい手洗い



1 流水で汚れを簡単に洗い流す



2 石けんをつけて十分に泡立てる



3 手のひらを合わせてよく洗う



4 手の甲を伸ばすように洗う



5 指先、爪の隙をよく洗う



6 指の間を十分に洗う



7 親指と手のひらをねじり洗いをする



8 手首も忘れずに洗う



9 流水で石けんと汚れを十分に洗い流す



10 清潔なタオルやペーパータオルで手をふく



11 消毒薬があれば手に取り、よくすり込む

☆手を洗うタイミング

- ・外で遊んだあと
- ・トイレのあと
- ・ペットをさわったあと
- ・ご飯やおやつの前

6月は食育月間です!



食生活は時代の流れとともに日々変化しています。現在では食生活の乱れや、それによる健康への影響などが問題視されています。特に子どものうちに正しい食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

食育を難しいものと考えず、身近なことから取り組んでみてはいかがでしょうか。

親子でクッキング!



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓!



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手伝い!



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に育てる心が育まれます。

できるところから始めてみませんか



食育だより

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日



1学期も残りわずかとなりました。急な気温や湿度の変化から体調を崩しやすくなります。日頃の食生活に十分気をつけ、楽しい夏休みを過ごせるように心がけましょう。

夏の食生活のポイント



●早寝早起きを心掛け、朝・昼・夕の食事を必ずとりましょう

生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



●食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう

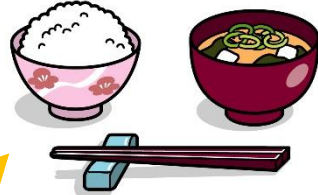
副菜

主にビタミン・ミネラルを多く含む食品
(野菜・きのこ・いも・海藻料理)



主菜

主にたんぱく質を多く含む食品
(肉・魚・卵・大豆製品)



牛乳・乳製品、果物

カルシウム、ビタミン、カリウムの供給源となります。これらも毎日とりましょう。



主食

主に炭水化物を多く含む食品
(ごはん・パン・麺)

●お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう

•おやつは時間を決めて、とり過ぎないようにしましょう。
•アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



●こまめに水分をとりましょう

甘くない飲み物(お茶・水)をこまめに飲み、熱中症を予防しましょう。



夏こそ色鮮やかな「夏野菜」を!



これからの季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや紫色もあざやかなナス、緑のきゅうり、カラフルな色のピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。食欲が低下してバテがちな夏こそ、夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

※山陽小野田市わたろう食育ネットワークでは、野菜を使った簡単おいしい朝食レシピを募集しています。詳しくは山陽小野田市のホームページ「健康増進課 食育」のページをご覧ください。

1学期の行事あれこれ★

～給食センター内外で開催された行事を紹介します～



高千帆小学校社会見学

6月14日に2年生が学校給食センターの見学に来られました。



子どもたちの感想より

「5500食つくれるなんて、はじめてきました。」
「つくるのもたいへんそうだなとおもいました。」
「これから、ざんしょく0(ぜろ)にしようとおもいました。」
「学校きゅうしょくセンターのきゅうしょくはおいしいです。いつもありがとうございます。」

給食センター見学試食会

5/16 グリーンハウス(10人)

5/21 須恵地区社会福祉協議会(20人)

7月にも4団体、約90名の見学試食会を実施しました。



学校での給食試食会

6/7 小野田小学校(42人)

6/12 有帆小学校(12人)

この他、5月には高泊小学校、6月には厚陽小学校、7月には埴生中学校と本山小学校で給食試食会が行われました。

学校での給食試食会は給食センターに移行しても引き続き実施されていますので、機会がありましたら是非ご参加ください。



栄養士が学校給食について講話をしました



1年生の児童と保護者が一緒に給食を食べました

9月号 食育だより

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日

おうちの人とよみましょう。



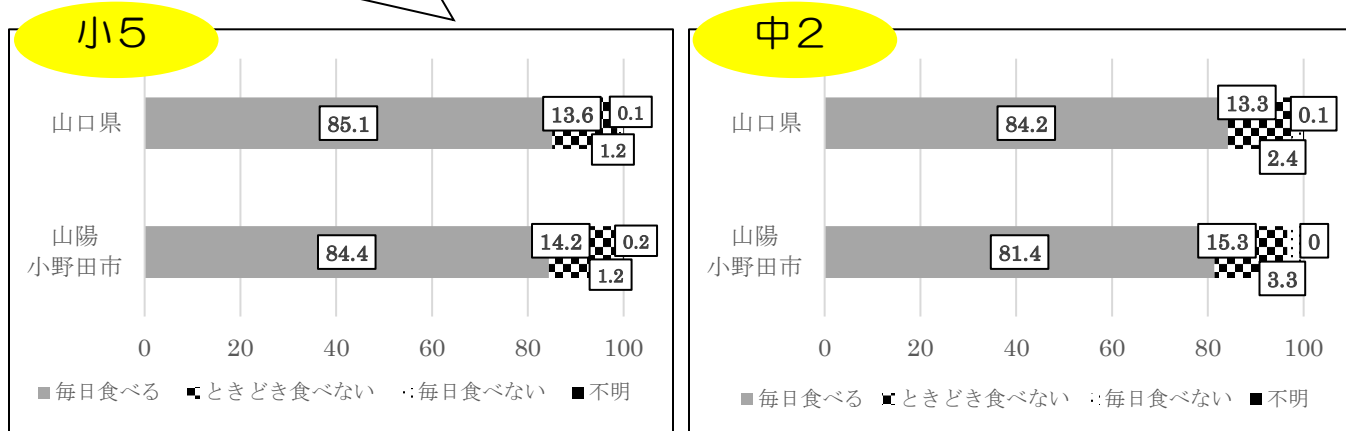
2学期が始まって、3週間が経ちました。夏休み中の生活リズムが抜け切れていない人はいませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べて、元気に1日をスタート!

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べないと、昼食までエネルギーが補給されないため、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

山陽小野田の小中学生の実態は…

朝食を食べていますか?

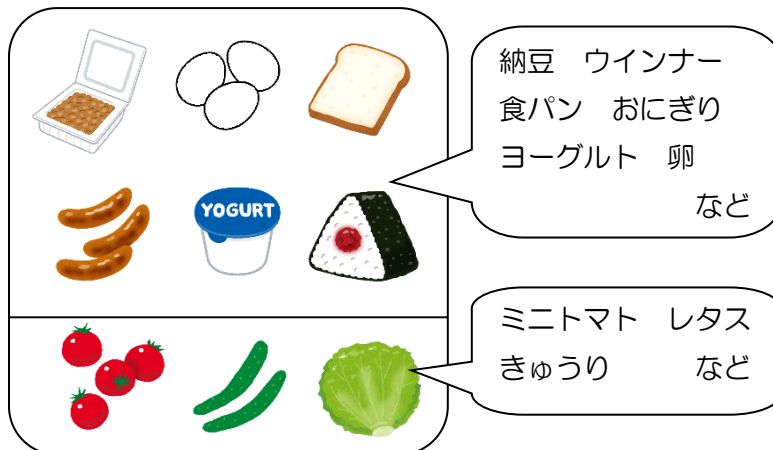
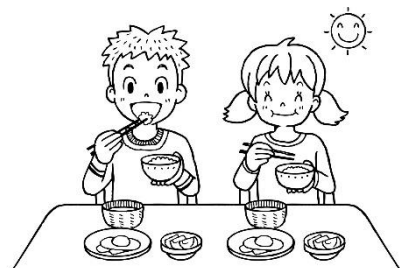


(令和元年5月実施 山口県学校栄養士会 食生活アンケートより)

今回実施したアンケートの結果より、朝食を「毎日食べる」人は、小学5年生で84.4%、中学2年生で81.4%でした。どちらも、山口県全体の平均よりもやや低い結果となりました。「ときどき食べない」や「毎日食べない」など、朝食を食べないことがある人は、小学5年生で15.4%、中学2年生で18.5%でした。朝食は脳にエネルギーを補給し、1日を元気に過ごすための大切な食事です。毎日しっかりと朝食を食べるためにも、生活リズムを整え、朝食を準備する時間や食べる時間をしっかりと確保するようにしましょう。

時間のない朝に… 冷蔵庫にあると便利!

簡単な調理やそのまま食べられる食品、洗うだけで食べられる野菜を用意しておく、時間がない朝でも、すぐに食事が整います。



親子食育料理教室を開催しました

7月30日と8月9日に、学校給食センターで親子食育料理教室を開催しました。小野田ねぎ三昧や寝太郎かぼちゃなど、地産産物の野菜をたっぷり使って、合計6品の料理を作りました。その様子を紹介します。



初めに、学校給食センターでの調理の様子や、山陽小野田でとれる野菜についての話をしました。

小野田ねぎ三昧でおなじみの、グリーンハウスの方からは、小野田ねぎ三昧がおいしい秘密や、生産者の苦勞などをお話していただきました。



グループで協力して
楽しく作りました

真剣なまなざしで
一生懸命に作る姿が
印象的でした

〇●〇 参加者の声を一部紹介します 〇●〇

<子どもたちより>

自分が食べている給食を作るところが、どんな様子かよくわかりました。

家族にも料理を教えてあげて、一緒に作って食べたいです。

なすがきらいだったけど、克服できたような気がしました。

<保護者より>

包丁を上手に使っている姿を見られてよかったです。

日頃はお手伝いをしない子どもたちですが、積極的にやっていました。

家では一緒に作る機会がなかなかないので、とても良い時間でした。

たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。また、10月および12月にも開催を予定しています。詳細については市広報や給食センターのホームページ等で随時お知らせします。

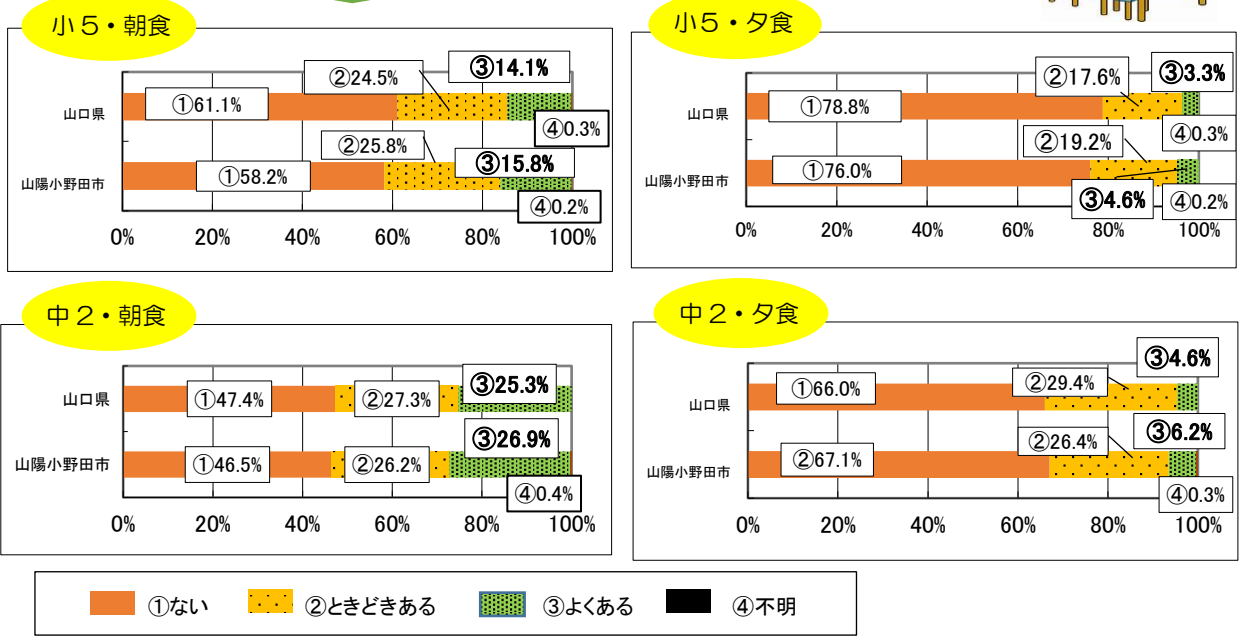
食育だより

発行元 山陽小野田市学校給食センター



近年、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族で食事をする機会が減り、ひとりで食事をする「孤食」が増えています。5月に実施した食生活アンケートで、市内の小学5年生と中学2年生に、毎日の食事の様子を聞いてみました。

ひとりで食事をすることがありますか？



③の「よくある」の数字を比較してみると、山陽小野田市では、朝食や夕食を「ひとりで食べる」児童生徒の割合が、山口県の平均よりやや多い傾向にあることがわかります。

「孤食」に対して、「共食」は、ひとりで食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、だれかと「共に食事をする」ことです。山陽小野田市の食育推進計画では、家族そろって食事をしたり、地域の行事に参加したりして、共食の機会を増やし、「食卓でつながるひとつづくり」をめざしています。



おいしく楽しく食べられる
会話がはずみ、ひとりで食べるよりおいしく感じられます。

人とつながり、絆が深まる
食事中にコミュニケーションをとることで、家族や友人との絆がより深まります。体調の変化や悩み事がないかなど、相手の様子の変化に気づきやすくなります。

食事のマナーが身に付く
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食事時の姿勢、はしの持ち方などを学ぶ場になります。

食文化が継承される
様々な世代の人と食事をする中で、家庭の味を教えたり、食生活の知恵を伝えることができます。



協調性、社会性がはぐくまれる
他の人の食の好みやスピードに合わせて食べることで、思いやりの心が生まれます。

食品ロスについて考えよう！

令和元年5月31日に「食品ロスの削減に関する法律」が公布されました。国や企業、消費者などが連携して食品ロスの削減を推進することが定められています。この法律で、10月は食品ロス削減月間とし、10月30日は食品ロス削減の日とされています。

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。



現在日本では、年間600万トン以上の食品ロスが出ています。これは、世界の食糧援助量の2倍近い量になります。また、国民一人当たりになると、1年間で約51kg、毎日お茶碗1杯分(139g)の食べ物が捨てられていることになります。食品ロスの約半分は家庭から出るもので、**過剰除去**(皮やヘタを取り除きすぎる)、**食べ残し**、**直接廃棄**(買ったのに食べずに捨てる)の3つの要因があります。「皮や茎も無駄なく使う」「残さず食べる」「必要な分だけを買う」など、工夫して、食品ロスを減らしましょう。一人一人が「もったいない」を意識して取り組むことが大切です。

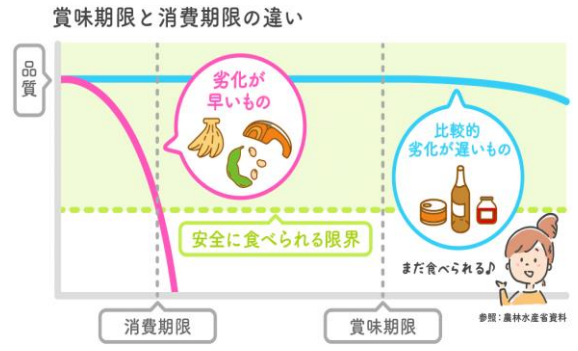


<食品ロスの要因>



消費期限と賞味期限を正しく理解しましょう！

「消費期限」は「過ぎたら食べないほうがよい期限」で、「賞味期限」は「おいしく食べることができる期限」のことです。賞味期限を過ぎてても、すぐに食べられなくなるということではありません。五感を働かせて、見た目やにおい、味などで判断することも大切です。



非常食「救給根菜汁」を提供します！



学校給食センターでは、児童生徒が非常食を体験することで、台風等の災害時の食事について考えるきっかけにするとともに、平常時の食事の大切さについての意識を高めることを目的として、11月の給食で非常食を提供します。

- ① 実施日 令和元年11月5日(火)
- ② 献立内容 ごはん・牛乳・さばのホイル焼き・救給根菜汁・オレンジ
- ③ 容器はそのまま食器になるスタンディングパウチで使い捨てのスプーンが付いています。袋を開封し、立てた状態でスプーンを使って食べます。



木の葉が色づき、秋が深まってきました。朝晩の気温が一段と低くなり、日中との気温差で体調を崩しやすくなります。うがい・手洗いと規則正しい食生活を心がけましょう。

「まごわ(は)やさしい」は健康な食生活のキーワード!

<p>まごわ(は)やさしい! 日本の伝統食材</p>	<p>まめ(豆類・大豆製品) 良質なたんぱく質、食物繊維等が豊富です。</p>	<p>ごま(種実類) 無機質(ミネラル)や体に良い油、ビタミンEなどが豊富です。</p>	<p>わかめ(海藻類) カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維などが豊富です。</p>
<p>やさしい(野菜類) ビタミンAやビタミンCが豊富。皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持します。</p>	<p>さかな(魚類、小魚類) 魚の脂は血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしたりするDHA、EPAが豊富です。</p>	<p>しいたけ(きのこ類) 食物繊維が多く、たくさん食べても低カロリーです。</p>	<p>いも(いも類) 糖質や食物繊維が豊富です。腸内環境を整える働きがあります。</p>



「まごわやさしい」の食材は、日本で古くから食べられてきたものばかりです。日本の伝統的な「和食」を見直し、1日1食でもこれらの食材を取り入れましょう。

※11月25日に「まごわやさしい」食材を全部使用した「まごわやさしい汁」を給食に出します。

11月19日「やまぐち郷土料理の日」を実施します



郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことで、その地域の食材を使用したものや独特の調理法で作られたもの、祭りや行事で食べられているものなどがあります。

学校給食センターでは、11月の食育の日に合わせて、19日の学校給食で郷土料理(けんちょう)を出します。ご家庭でも郷土料理を作り、地域の食文化を今一度見直してみましよう。

非常時の食事について考えよう

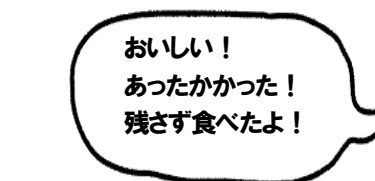
～給食で非常食を体験しました～



最近、台風や豪雨の災害が各地で頻りに発生しています。そこで、給食センターでは、11月5日に非常食を体験するとともに、平常時の食事の大切さを認識してもらおうと、非常食の「救給根菜汁」を提供しました(写真は高泊小学校の様子です)。



給食センターでは、少しでもおいしく食べられるようにと、5300食分を湯煎し、温めて提供しました。



パックが深いので、スプーンで汁がすくいにくいようでしたが、汁をごはんにかけている子もおり、工夫しながら上手に食べていました。

テーマは郷土料理! 親子食育料理教室を開催しました

10月19日、第3回の親子食育料理教室を開催し、10組24人の参加がありました。「地域に伝わる料理を作って食べよう!」というテーマで、献立には郷土料理の「けんちょう」「いとこ煮(萩風)」「ネギ三味のぬた」を取り入れました。地域で食育のボランティア活動をされている食生活改善推進員の方にも来ていただき、調理の御指導をいただきました。



ロビーに郷土料理のレプリカを展示しました



各班で協力して調理しました



4人の食生活改善推進員の方に来ていただきました



★見学試食会のお知らせ★

今年度も、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。中学校区ごとに順次開催しますので、詳細は後日学校で配布されるプリントをご覧ください。

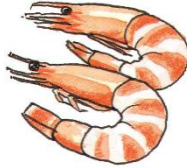




もうすぐ冬休みです。冬休みはクリスマスやお正月など、楽しいことがたくさんあります。特に1月は、おせち料理にはじまり、七草がゆ、鏡開きなどさまざまな伝統的な行事があります。それぞれの由来を知り、日本の食文化を楽しみましょう。

おせち料理の由来

えび



腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿を願う意味が込められています。

伊達巻き



巻物に似ていることから、学問や教養を身につけることを願う意味が込められています。

栗きんとん



金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年であるようにという願いが込められています。

田作り



豊作を願い、小魚を田に肥料としてまいたことから名づけられました。

無病息災を願って… 七草がゆ

「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」これは春の七草です。この七草をおかゆにして1月7日に食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われていました。そこで無病息災を願って七草がゆを食べようになったのが始まりです。現在では、おせち料理をたくさん食べて疲れた胃を、休めるためにも効果的と言われています。



割らずに開く！ 鏡もち



1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを、木づちなどで割って食べます。「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。

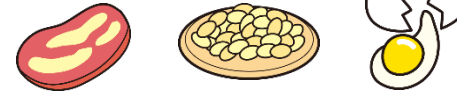
正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡もち。そのため、鏡もちには年神様の魂が宿っているとされています。鏡もちを食べることでその力を授けてもらい、1年間の家族の無病息災を願います。

しっかり食べてかぜに負けない体をつくしましょう

寒い時期には、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。「かぜは万病のもと」とも言われるように、いろいろな病気を引き起こします。楽しい冬休みやお正月を、かぜをひいて台無しにしないようにしましょう。

たんぱく質をしっかりとりよう

肉、魚、たまご、大豆など、たんぱく質を多く含む食べ物は、寒さに負けない強い筋肉を作ります。



油を上手に取り入れましょう

油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を温かくします。



ビタミンCは毎日欠かさず

皮ふなどを強くして、体を守るはたらきがありますが、体に蓄えておけないので、毎日欠かさずとるようにしましょう。

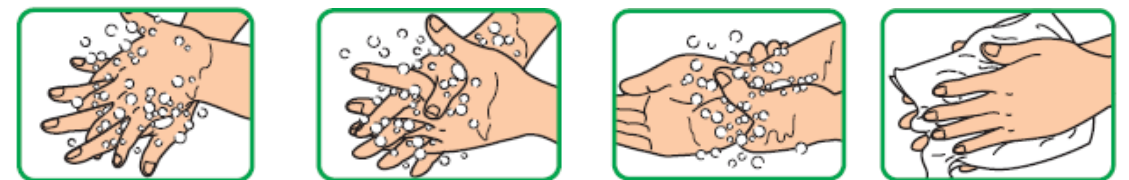


ビタミンAも忘れずに

皮ふや粘膜を正常に保つはたらきがあり、感染症を防いで免疫力を高めます。油で調理すると、吸収率がよくなります。



食事の前には… 手洗いを忘れずに！



石けんをよく泡立て、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。指の間や手首も忘れずに洗いましょう。石けんを水でよく洗い流して、きれいなハンカチでふきましょう。

給食センターの見学に来られました

12月5日に、津布田小学校1、2年生のみなさんが、給食センターの見学に来られました。施設の説明を聞きながら一生懸命メモを取ったり、大きな釜で温食を作っているところを見学しました。児童のみなさんは毎日食べている給食を作る様子を見て、興味津々のようでした。





冬休みも終わり、3学期が始まりました。1月は寒さも厳しく、風邪や感染症などが流行し、体調を崩しやすい時期です。規則正しくしっかりと食事をして、元気に過ごしましょう。

1月24～30日は全国学校給食週間です

昭和21年12月24日、戦後の学校給食がはじまりました。現在はこの日は学校が冬休みなので、1か月遅れの1月24日から30日までが「全国学校給食週間」と定められました。山陽小野田市学校給食センターでは、23日から28日まで、学校給食週間にちなんだ献立にしています。

◆◆◆ 学校給食の歴史 ◆◆◆

明治22年 【給食の始まり】

山形県鶴岡市の忠愛小学校で、弁当を持って来られない子どものために、ごはんと焼き魚、漬物の昼ごはんを出したのが給食の始まりです。1月23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」の献立にしています。



昭和22年 【給食の再開】

戦争により中断していた給食は、ラウという援助団体からの物資によって、再開されました。昭和25年には、アメリカからの小麦粉の寄贈によって、パンが出されるようになりました。また、昭和40年頃からは、麺類も登場するようになりました。1月24日の給食は、パンとスパゲティの献立にしています。



昭和51年 【米飯給食の開始】

学校給食法が改正され、正式に米飯給食が導入されました。これにより、カレーライスが給食に登場するようになり、献立の幅が増えていきました。またこのころから、脱脂粉乳に代わり、牛乳が出るようになりました。1月27日の給食は、麦ごはんとビーフカレーの献立にしています。



現在 【献立の多様化と食育の推進】

行事食や郷土料理、外国の料理など、さまざまな献立が出るようになりました。山陽小野田市学校給食センターでも、行事食や郷土料理などを出したり、また、ねぎなどの地場産物も多く取り入れるようにしています。1月28日の給食は山口県の郷土料理「けんちょう」の献立にしています。



取り組んでいますか？

地産地消



地域で生産されたものを、その地域で消費することを「地産地消」といいます。最近ではどのスーパーにも、地域でとれた野菜が並んでいるコーナーがあり、「地産地消」という言葉も身近になってきました。

地産地消にはたくさんの良いところがあります。ぜひご家庭でも、地域でとれたおいしい食材を味わってみてください。



◎生産者の顔が見えて安心



◎新鮮な旬のものを食べることができる



◎運ぶ距離が短い環境にやさしい



◎地域の食文化がわかる



◎食料自給率の向上につながる

☆☆学校給食センターも地産地消に取り組んでいます！☆☆

学校給食センターでは、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受け、山口県産の食材を積極的に給食に取り入れています。

米は山陽小野田市産のヒノヒカリ、パンやうどんは山口県産の小麦から作られたものを使用しています。毎日の牛乳も山口県産です。そのほかにも、給食には山口県産や山陽小野田市産の食材がたくさん使われています。

1月16日から22日の「地場産給食週間」に登場した山口県産、山陽小野田市内産の食材を紹介します



あんこう



ふぐ



はくさい



れんこん



みかん



ぶた肉



とり肉



しらす干し



ひじき



にんじん



トマト



しいたけ



キャベツ



かまぼこ



こまつな



きゅうり



ねぎ



大豆・とうふ・豆乳



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、風邪の予防をしましょう。栄養と睡眠をしっかりとることも肝心です。

かぜをやっつけよう

かぜをひいてしまったら...



寝る、からだを休める



からだをあたためる



栄養のあるものを食べる

冬はかぜの季節、かぜにかからないようにするためには、ふだんから健康に気をつけ、からだに抵抗力をつけておくことが大切です。

熱のあるとき

からだの中からあたたかくなるシチュー、なべ物、ぞうすいなどがよいでしょう。



胃や腸の疲れているとき

消化のよい白身魚、茶わんむしなどがよいでしょう。



のどが痛いとき

からいものや酢のものをひかえて、うす味にしましょう。



かぜをひかないようにといて、部屋の中にとじこもってばかりいる人はいませんか。外に出て走り回ったり、運動することも予防の一つです。そして、外から帰ったら、手洗いとうがいは忘れずに！

栄養素の中で一番不足しやすい鉄 足りていますか

(1日の目安量)



6.5mg

〈小学校低学年〉



8.0mg

〈小学校中学年〉



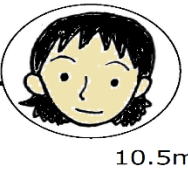
男子 11.5mg

〈中学生〉



7.5mg

〈おとなの男性〉



10.5mg

〈おとなの女性〉

成長期には血液も増えるので、鉄をより多くとらなければなりません。

体内での働き

おもに、血液中の色素(ヘモグロビン)の成分です。血液中のヘモグロビンが足りないと、酸素をからだ中に運ぶという役目ができなくなります。そのほかに、からだの中に酸素をためておいたり、エネルギーをつくるのを助けたりします。ほんの少しで大切な役目があります。



鉄の多い食べ物 (100g中の鉄分)

とりレバー 9.0mg	牛肉 2.4mg	にぼし 18.0mg	納豆 3.3mg
かつお 1.9mg	やつめうなぎ 2.0mg	卵 1.8mg	パセリ 7.5mg
ほうれんそう 2.0mg	枝豆 2.7mg	あさり 3.8mg	だいこん葉 3.1mg

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 揚げパン

- 2位 カレーライス
- 3位 チキンチキンごぼう
- 4位 小野茶ムース
- 5位 鶏のからあげ

その他にも、シチュー、ハヤシライス、ケーキなども人気でした。ランキング1~5位を2月の献立に取り入れています。

★揚げパンは給食センターで作ることが出来ないため、中学3年のみパン工場で作っていただきます。

「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。

どの給食もおいしく、愛情のこもったものだった。一日の中で給食が一番楽しみだった。



3、4時間目は給食のことしか頭になかった。サラダも色々な種類があっておいしかった。

友達と話しながらおいしい給食を食べたときは、とても幸せで食べ物に感謝しようと思った。

トマトもしいたけも嫌いだったけど、何度も給食で頑張ったおかげで食べられるようになった。栄養豊富でおいしかった。

給食が楽しみだった。「今日の給食は何かな」と気になって仕方がなかった。みんなたくさんおかわりしていた。

給食センターになっておいがなくなったのは、すごくさみしかった。給食があると5、6時間目も頑張れた。

残さず、感謝して食べることができた。一度もおいしくないと感じる日がなかった。

嫌いだったゴーヤが克服できた。温食が具たくさんでおいしかった。

給食は栄養が十分とれるように考えられているのに、毎日違うメニューになるのがすごいと思った。

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。毎日おいしい給食を作ってくださいありがとうございました。

学校給食のおかげで嫌いなものも食べる大切さを知った。地産地消のものが多かったと思う。

家の味とは違って自分の好きな味付けをしてあるのもあって、何を使っているのか知りたくなった。みんなが同じ時間に同じものを食べることができて楽しかった。

給食センター見学試食会を開催しました

1月21日~2月6日の期間、4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、参加していただきましてありがとうございました。



2Fの見学窓から調理の様子を見学

所長の講話

