



山陽小野田市学校給食センターでの調理の様子を紹介します。



ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も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てまいりますので、よろしくお願いいたします。

学校給食の役割

学校給食は、教育の一環として位置づけられ、文部科学省から示されている学校給食摂取基準に基づいて作られています。学校給食法により以下の7つの目標が定められ、日々の給食を「生きた教材」として活用して食に関する指導を行うことで、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達を促すことを目的としています。

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	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。 	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。 	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。
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。 	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。 	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。 	

学校給食の食事内容



主食やおかずの量は、小学生（低・中・高学年）と中学生、それぞれの成長に合わせて調整しています。

月・火・木曜はごはん、水・金曜はパンです。米は山陽小野田市産のヒノヒカリを使用し、ビタミン B₁、B₂を含んだ強化米を混ぜて、給食センターで炊飯しています。パンは山口県産の小麦や米粉から作られた米粉パンです。



①朝早くに運ばれてくる野菜は三槽シンクで3回洗います。異物やごみを取り除き、安全な給食が提供できるようにしています。



②その後たくさんの野菜をスライサーでカットします。切った後もざるにもう一度移し変えて異物がないかを確認します。



③温食は1つ900人分も作ることができる大きな釜で作ります。中心温度85℃以上 90秒を確認し配缶しています。



④アレルギー食はアレルギー専用調理室で調理します。該当する児童生徒一人ひとりにアレルギー専用食器に入れて提供します。



⑤揚げ物は大きなフライヤーで揚げます。



⑥焼き物は1回に約200食分を調理できるオーブンで作ります。



⑨和え物は小さな釜で和えます。冷たい状態を保つために食缶の中に保冷剤を入れて提供しています。



★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、ぜひご覧ください。



6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」



6月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。

きれいに見えても実は・・・

手洗いで感染症予防!



手を洗うことはとても大切です。なぜなら、手はいろいろなものを触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどが付いている場合があります。細菌やウイルスなどによる病気や食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

手が菌の運び屋?!



正しい手洗い身につけよう

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、爪の間をよく洗う	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

- ・外から帰ってきた時
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・ペットをさわった後 など

家族みんなで正しい手洗いを身につけよう。



虫歯を防ぐ4つのバリア

1. かむ回数を増やそう
2. 間食(おやつ)は時間を決めて
3. ながら食べやだらだら食べをしない
4. 食べたなら歯磨き忘れずに

食べ物をしっかりかんで食べると、たくさんのだ液が出て、虫歯ができにくくなります。しかし、現代の食べ物は、やわらかくすぐのみこめるものがとても多く、現代人のかむ回数は非常に少なくなっています。

かむ回数を増やすポイントは
①かみごたえのあるものやすぐに飲み込めないものを食材に使う(野菜・小魚・乾物)
②汁物などで流し込まない
食事をするときには、意識してよくかむくせをつけましょう。

6月4日~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、かみごたえのある食材を使った献立が登場します。

カルシウムなどの歯を丈夫にする栄養素をしっかりとりよう!

【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。

お家時間でチャレンジレシピ

手打ちうどんは、どんな仕上がりになっても大成功。家族みんなで作るのがなによりの楽しさです。こねる、伸ばすなどは、子どもにもできる工程です。

薄力粉と強力粉各150g(中力粉なら300g)に、ぬるま湯125cc、塩大さじ半分を加えて軽くまとめ、30分寝かせてからよくこねます。このとき、丈夫な袋に入れて足で踏めば、よりこしのある麺に。生地を伸ばして切り、ゆでて出来上がり!(ゆで時間の目安としては10~12分) 温でも冷でもよし!

トッピングにはカルシウム豊富な野菜や大豆製品、海藻などを積極的に取り入れましょう。



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、じめじめと雨の多い季節になってきました。気温や湿度が上がり、急な蒸し暑さで体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

6月は食育月間です!!

平成17年に「食育基本法」が施行され、国を挙げて食育が推進されるようになりました。食育の推進を広く知ってもらうため、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。



★食育って何だろう？

生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。

★家庭でできる食育は？

- 朝食を毎日食べよう
- 子どもと一緒に料理を作ろう
- なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしましょう



毎月19日は食育の日!
家族そろって食事をしよう

★子どもたちが苦手な食材を使って簡単調理! 調理員おすすめ大満足レシピ♪



「セロリのじゃこポン炒め」 (1人分 エネルギー29kcal 塩分0.6g)

(材料4人分)

セロリ	2本 (180g)
たけのこ	小1個 (120g)
ちりめんじゃこ	大さじ2 (8g)
サラダ油	小さじ1
ポン酢	大さじ2

(作り方)

- ①セロリは葉と茎に分け、茎は硬い部分の筋を取り、薄く斜め切りにする。葉は粗めのみじん切りにする。たけのこは薄く短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、カリッとしたらたけのこ、セロリをいれて炒める。
- ③セロリに火が通ったら(少ししゃきしゃきが残る程度)、ポン酢を加えて炒め、味がなじんだら出来上がり。

じゃこやポン酢で炒めることでセロリの臭みもなく、食感もよくておいしいです!

調理員が奮闘！研修を行いました

給食センターでは、より一層安全でおいしい給食を作るため、調理員が中心となって研修を行いました。研修の様子を一部紹介します。

●調理研修●



スライサーのおろし刃を使って、にんじんや大根のすりおろしを作ってみました

研修を活かして、6月29日には「アジのおろしソース」を給食に取り入れます。



すりおろしを使ったドレッシングや色々な味のドレッシングを作り、味を検討しました



新しいメニューを調理し、試食しました



左:「ごろごろ野菜のトマトスープ」
右:「切り干し大根のベーコンソテー」
7月の給食に登場します。

●さいの目切り機研修●

給食センターには食材をサイコロに切る「さいの目切り機」がありますが、部品がたくさんついており、取り扱い方法が複雑なので、厨房メーカーの方に立ち会ってもらい、取り付けと取り外しの研修を行いました。



さいの目切り機(材料を上から入れると、下からサイコロ状になって出てきます)





「給食センター」ホームページをのぞいてみよう！

山陽小野田市のホームページの中に、「学校給食センター」のページがあります。

「今日の給食」は毎日更新！スマホからもパソコンからも見られますので、是非ご覧ください。

○開き方: 山陽小野田市のホームページ 組織で探す 学校給食センターをクリック

梅雨が明けると夏本番です。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、元気で夏を乗り切れるように心がけましょう。

夏バテしないための食生活ポイント

「夏バテ」とは、夏の暑さに体力がついていけず、食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには病気になってしまうことをいいます。

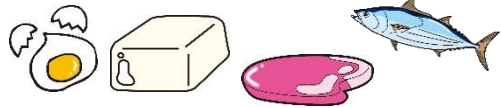
★冷たいものをとりすぎない

ジュースやアイスクリームなど冷たいもののとり過ぎは胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。



★たんぱく質は必ずとる

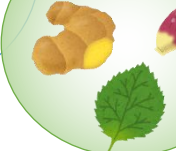
暑いときによく食べるのは、そうめんやそばなどの冷たい麺類ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。



香辛料



香味野菜



酸味



★香辛料や香味野菜・酸味を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレー粉などの香辛料を料理にちょっと加えると胃を刺激して食欲が出ます。また、みょうがやねぎ、しそなどの香味野菜を料理に加えて味にアクセントをつけたり、酢やレモン汁などの酸味も食欲増進に効果的です。

給食で日本を旅してみよう！

日本味めぐり献立

子どもたちに給食で他県の郷土料理や特産物を知り、知識を深めてもらうため、企画しました。7月の献立に登場します。（※下線の献立がその県にちなんだ献立や特産品です）

熊本県の料理

7月15日(水)

パン・いちごジャム・牛乳
太平燕(タイピーエン)
れんこんの中華あえ

長野県の料理

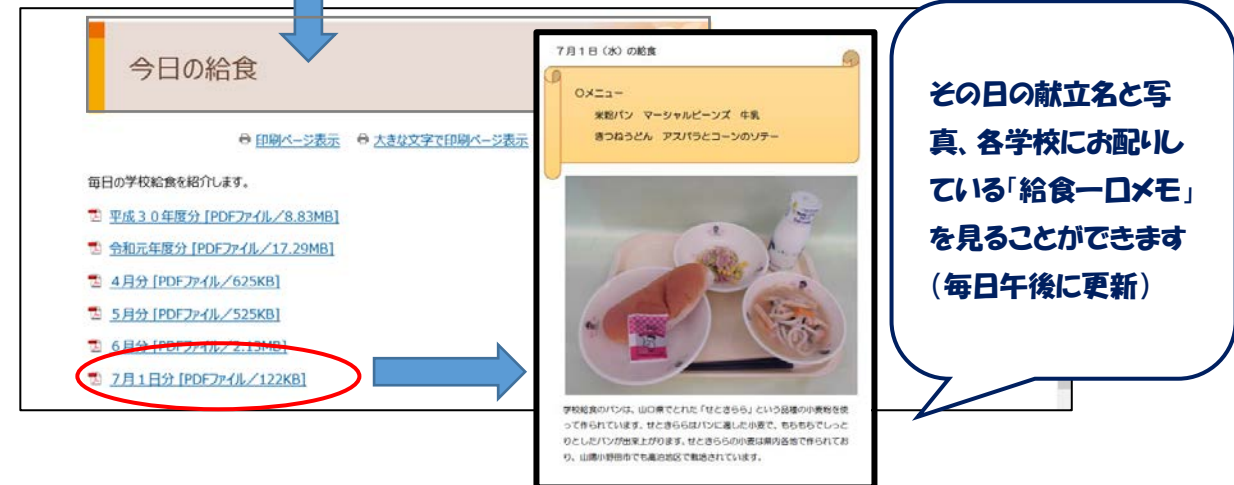
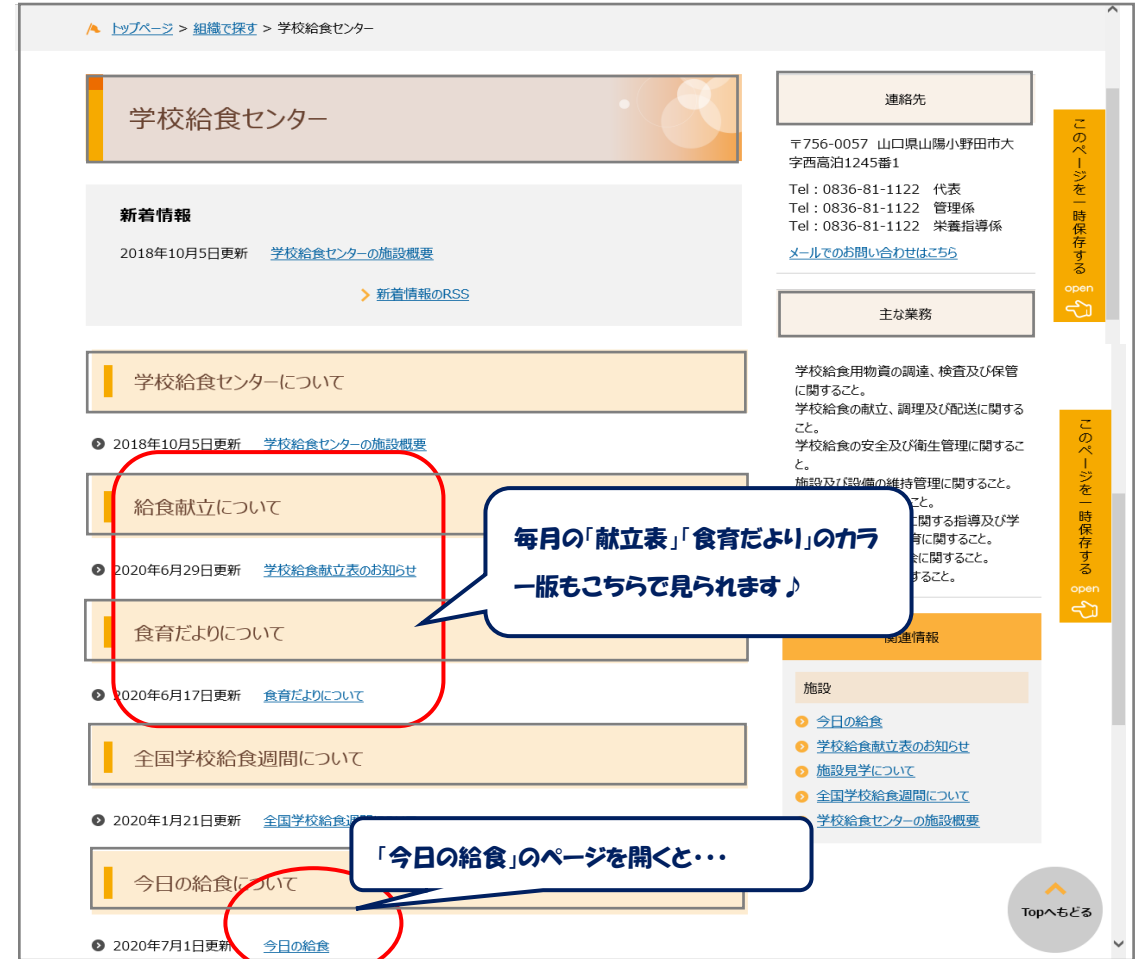
7月16日(木)

ごはん・牛乳・煮こじ
豚肉と野沢菜の炒め物
アップルシャーベット

沖縄県の料理

7月17日(金)

黒糖パン・牛乳
沖縄そば
にんじんしりしり





運動会シーズンです!

食事や生活習慣のポイントを紹介します!

短い夏休みが終わり、新学期が始まりました。暑さが厳しい中で登下校したり、授業を受けたりするためには、暑さに負けない元気な体が必要です。食事・休養・睡眠を大切に、元気に過ごすことができるよう心がけましょう。

2学期は、運動会や体育祭の練習が始まり、屋外での活動が多くなります。体を動かすことが増えるので、1日3食欠かさず食べて、しっかりと栄養補給をしましょう。

旬の野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう!

旬の野菜を食べると、次のようなメリットがあります。

味が濃くておいしい!

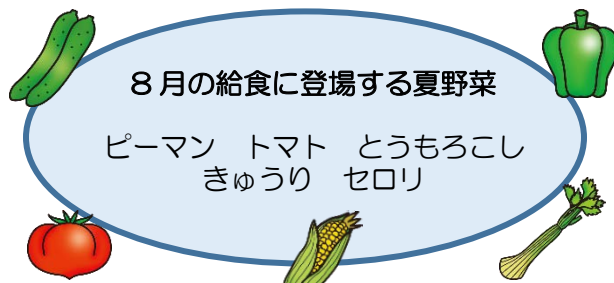
旬の食材は、そうでないときと比べて香りが強く、うまみ成分が豊富なので、味が濃く感じられます。そのため、少ない調味料でもおいしく味わうことができます。

栄養価が高い!

多くの食材で、旬の時期には栄養価が高くなると言われています。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。

新鮮で、価格が安い!

旬の食材は鮮度が良く、価格も安くなります。また、直売所などでは、スーパーよりもさらに安く、新鮮な野菜を買うことができます。ぜひ毎日食卓に登場させましょう。



8月の給食に登場する夏野菜

ピーマン トマト とうもろこし
きゅうり セロリ



8月26日
~28日

世界の味めぐり献立 を実施します!

26日 イギリス

パン 牛乳 いちごジャム
スコッチエッグ スコッチブロス
ブロッコリーのマスタードサラダ

イギリスは国の半分が牧場や牧草地のため、牛や羊がたくさん放牧されています。そのため伝統的なイギリス料理は肉を使ったものが多くあります。昔の植民地の影響で、インド料理や中華料理もよく食べられています。

27日 中国

ごはん 牛乳
麻婆豆腐 中華サラダ

中国料理は大きく4つに分けられます。香辛料を効かせて作る四川料理、味が濃く塩辛い北京料理、薄味で素材の味を生かす広東料理、甘味のある上海料理です。麻婆豆腐は四川料理のひとつで、本場では香辛料をたっぷり入れて作ります。

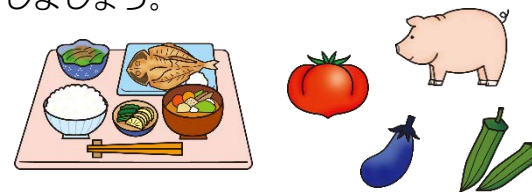
28日 アメリカ

背割パン 牛乳
チリコンカン かきたまスープ
オレンジ

アメリカ料理は、さまざまな国からの移民と、アメリカ先住民の食文化が混ざり合って発達してきました。チリコンカンはアメリカ南部、テキサス州で生まれたメキシコ風の料理です。

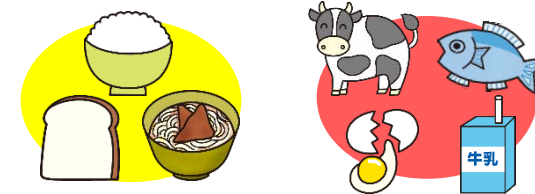
普段の食事

主食・主菜・副菜を中心に、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。夏バテ予防に効果的なビタミン B₁ を多く含む豚肉や、トマトやなす、オクラなどの旬の野菜を取り入れるようにしましょう。



運動前後の食事

運動前にはエネルギーを補給するため、炭水化物をしっかりとりましょう。運動後には傷ついた筋肉を修復するためたんぱく質をとると、疲れが残りにくくなります。



健康によい生活習慣

「食事・休養・睡眠」を大切にしましょう。「睡眠」は体の疲れを回復させ、成長ホルモンの分泌を盛んにします。成長ホルモンは夜10時~2時に活発に分泌されるので、早めに寝る習慣を身に付けましょう。



運動中の水分補給

のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲むことが大切です。大量に汗をかいたときは、エネルギーやミネラルを補給するために、スポーツドリンクが効果的ですが、糖分が多く含まれているため、飲みすぎには注意しましょう。



朝ごはんを必ず食べましょう!

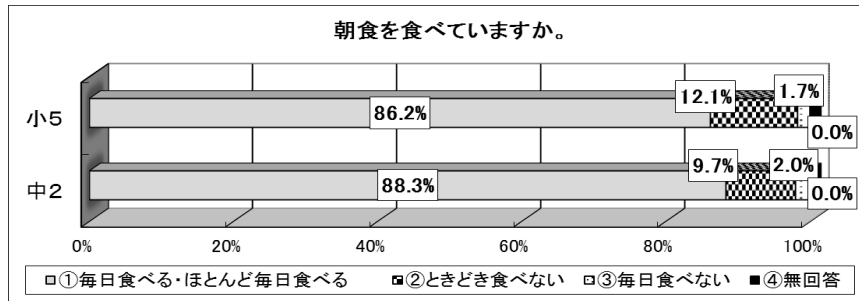
朝の充実、1日の体の充実に!

朝ごはらは1日の始まりで、体のウォーミングアップのためにとっても大切です。寝ている間に空っぽになった体にエネルギー源を入れることで、血糖値や体温が上昇し、朝からやる気が出て元気に活動することができます。保護者の方の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝ごはんを抜いたり、栄養バランスの偏った朝ごはんになったりしていませんか。朝ごはんをしっかりと食べて、家族みんな元気に過ごせるようにしましょう。

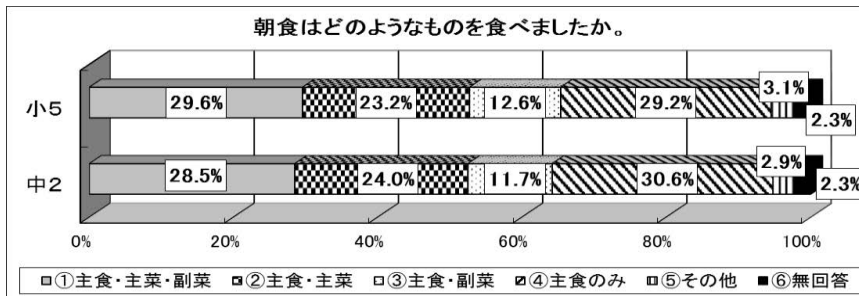


朝食、食べていますか？ ～食生活アンケートを実施しました～

山口県学校栄養士会では、毎年市内の小学5年生、中学2年生を対象に、食生活に関するアンケート調査を実施していますが、この中で「朝食」についての結果を紹介します。



朝食を「毎日食べる」人の割合は小学5年生で86.2%（昨年度84.4%）、中学2年生で88.3%（昨年度81.4%）となり、昨年の結果より増加していました。



朝食の内容については「主食・主菜・副菜」を食べる人の割合は小学5年生、中学2年生とも全体の3割程度となりました。一方、「主食のみ」の人の割合も小学5年生、中学2年生とも3割程度となっていました。



朝食は、眠っていたからだを目覚めさせ、エネルギーを補う大切な食事です。主食(ごはん・パン)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品を使った料理)、副菜(野菜類、きのこ類を使った料理)をバランスよくとりましょう！

★和食を見直そう！

～オンライン調理講習会レシピ～ 「青身魚の金山寺味噌煮」

(材料4人分)

さば(あじ等青身魚)	200g
塩	少々
片栗粉	20g
揚げ油	適量
水	120cc
酒	60g
こいくちしょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
金山寺味噌	60g

(作り方)

- ①さばは1切れ25g程度の一口大に切り、塩を振り、臭みや水分を抜いた後、片栗粉をつけて揚げる。
- ②金山寺味噌以外の調味料、水を合わせ、火にかけてアルコールをとばす。
- ③②に①を入れて2分間煮込み、火を止め、最後に金山寺味噌を入れる。

揚げてたれに漬け込むだけで、簡単に味噌煮ができます。
金山寺味噌は大豆や麦、米の他に野菜が入った味噌で、ご飯のおともとしてそのまま食べることができる味噌です。



テーマは和食！オンライン調理講習会に参加しました

8月6日に給食センターの栄養教諭・学校栄養職員でオンライン研修会に参加しました。講師は、「伯州鈴乃希」(鳥取県米子市)の料理人でミシュラン1つ星を獲得されている鈴木松太郎さんで、給食をとおして子どもたちに伝えたい和食給食献立を実演されました。

この研修は、全国の和食料理人が参加し、学校給食の和食文化についての食育活動を行う「和食給食応援団」の協力のもと開催され、当日は全国の栄養教諭・学校栄養職員約60人がオンラインで参加しました。



講話のオンラインの画面



初めに島根県益田市の米生産者 草野拓志さんからお米についての話をお聞きしました(途中で随時「チャット」の機能で気づきを参加者で共有したり、講師に質問をすることができました)



鈴木先生の実演を見ながら調理実習を行いました



調理のオンラインの画面



- ・青身魚(さば)の金山寺味噌煮
【※紙面左側にレシピ掲載】
 - ・きのこ旬野菜の南蛮酢浸し
 - ・しじみ(あさりで代用)と根菜とわかめの味噌汁
 - ・ほうじ茶のプリン
- の4品を調理しました。

食育だより

発行元 山陽小野田市学校給食センター

毎月19日は
食育の日

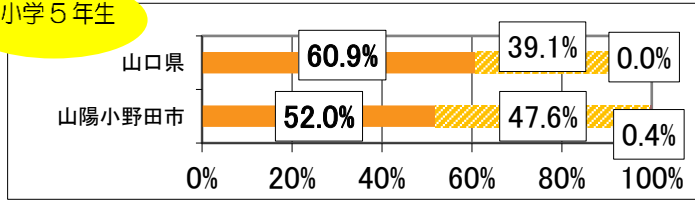


10月も中旬になり、秋が深まってきました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋です。規則正しい生活とバランスのよい食事で、免疫力を高め、元気に過ごしましょう。今月の食育だよりでは、山口県のおいしい食べ物や郷土料理を紹介します。

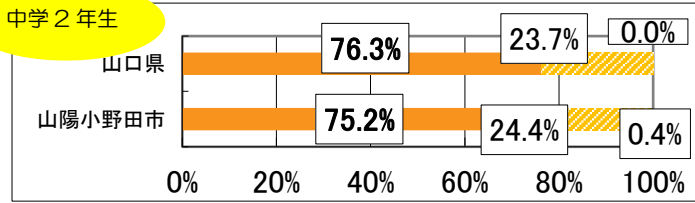


山口県の郷土料理を知っていますか？

小学5年生



中学2年生



①知っている ②知らない ③無回答

6月に山口県学校栄養士会で実施した「食育アンケート」で、「山口県の郷土料理を知っていますか」という質問がありました。左の図のとおり、山陽小野田市の小学5年生は52.0%、中学2年生は75.2%が「知っている」と答えています。山口県全体の割合と比べると、やや低い数値になっています。

郷土料理とは、その土地ならではの食材や調理方法で作られ、受け継がれてきた料理です。料理一つ一つにその地域の歴史文化、自然風土、食材の旬を感じることができます。

私たちの健康な心身を育ててきたこの伝統的な食文化を、子どもたちに伝えていきたいものです。



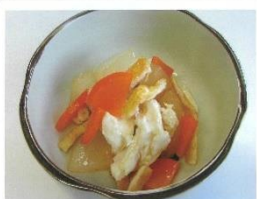
山口県の郷土料理



三方が海に開け、豊かな自然に包まれた山口県。海の幸、山の幸、里の幸が豊富で、数多くの郷土料理が伝えられています。

けんちょう

大根など旬の野菜と豆腐を炒めたものです。大鍋でたくさん作って作りおきをし、温めなおすごとに味がなじんでおいしくなります。



くじらの南蛮煮

鯨と野菜を味噌で煮込んで作ります。昔ながらの南蛮煮には、鯨の赤身の肉だけでなく、皮の部分も入っています。



大平

れんこんや里いもなどの新鮮な季節の野菜や、高野豆腐、鶏肉などのたくさんの具材が入った汁気の多い煮物で、お祝いごとの時に作られます。



ちしゃなます

ちしゃの葉を手でちぎって三杯酢や酢みそで和えた料理です。ちりめんじゃこやいりこ、あぶったサバを入れる地域もあります。



10月19日の給食では、長州黒かしわを使った郷土料理「大平」と地場産の「西京ハモのから揚げ」を味わいます！



「長州黒かしわ」は、山口県で古くから飼育されてきた天然記念物「黒柏鶏」をもとに肉用鶏として誕生した山口県初のオリジナル地鶏です。一般的なブロイラーの約2倍の期間をかけて、広々とした鶏舎でのびのびと育てられるのが特徴です。よく運動しているため、脂肪が少なく、地鶏特有の歯ごたえを残しながらも柔らかく、臭みがありません。また、うま味成分のイノシン酸を多く含むので、噛めば噛むほど味が出るそうです。

ハモは、大きな口と鋭い歯で小魚などを餌として食べるどう猛な魚です。成長すれば2mくらいまで大きくなります。山口県では瀬戸内海側がハモの全国有数の産地となっており、夏から秋にかけて底引き網漁業、はえなわ漁業で漁獲されます。山口県でとれるハモは味がよいので、やまぐちブランドに認定され、「西京ハモ」のブランド名で、京都や大阪など関西方面に出荷されています。

ハモは小骨が多いため、特殊な骨切り包丁で小骨を切った状態（骨切り）に処理する必要があります。この処理により、小骨も丸ごと食べられカルシウムもとることができます。

長州黒かしわ、ハモは、山口県農林水産部ぶちうまやまぐち推進課の地産地消推進事業により、山口県内の小中学校に無償提供されるものです。



～食品ロスをなくしましょう～

令和元年5月31日に「食品ロスの削減の推進に関する法律」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。ご家庭でも、買いすぎず、あるものは使い切り、食べきる工夫をしましょう。

非常食「救給コーンポタージュ」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2年11月4日(水)
- ② 献立内容 黒糖パン・牛乳・お魚カツ・救給コーンポタージュ・りんご
- 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。



11月17日には「やまぐち郷土料理の日」として、「けんちょう」を主菜とした地場産給食を実施します。

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



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、秋の実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。

地産地消を進めましょう

地域で取れた食材を、その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いいことがあります。

◎生産者の顔が見えて安心

◎収穫から食べるまでの時間が短い
新鮮

◎運ぶ距離が短い
環境にやさしい

◎地域の食文化がわかる

地場産給食週間

11月16日~20日

地場産給食週間の給食は、山口県や山陽小野田市で生産された食材を特に多く取り入れた献立にしています。山口県や山陽小野田市で生産されている食材の一部、ご紹介します。

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。

米
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。

ほうれんそう
ハウス栽培を中心に萩市や美祿市などで作られています。

だいこん
県内では萩市むつみ地区の高台に広がる千石台で生産されています。千石台では水はけの良い土と夏でも涼しい気候を生かした栽培が行われています。甘みに富んで辛みの少ない青首だいこんを栽培しています。

れんこん
岩国は全国でも五本の指に入るほど、れんこんの栽培が盛んです。普通のれんこんの穴は8個ですが岩国れんこんの穴は9個あります。主な品種は「白花種」で、シャキシャキとした歯触りともちもちとした粘りが特徴です。

栗
県内では美祿市の「厚保栗」と岩国市の「岸根栗」が有名です。厚保栗は180年前から栽培が始まり、甘くてコクがあります。岸根栗は普通の栗の1.5倍ほどの大きさと甘くてまろやかな味わいが特徴です。

青ねぎ
山陽小野田市では有機肥料等を活用した土づくりと、干拓地の特徴を生かし、味が濃く、栄養価の高いねぎを作っています。

きゅうり
山陽小野田市では西高泊の梶田農園できゅうりが栽培されています。

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。

みかん
周防大島町では雨が少ない気候や日当たり水はよい地形を生かし、県内の約8割のみかんを栽培しています。

※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。

11月23日は「勤労感謝の日」

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ます。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。



牛乳屋さん



八百屋さん



調理員さん



パン屋さん



給食当番



栄養士

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。11月24日の給食は、だしを生かした和食の献立になっています。

多様で新鮮な食材そのものを生かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、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言われていています。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。

和食文化の特徴

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。



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。



給食センターの見学に来られました

わたしは外でクイズをした時と、中で上から、給食を作っているところを見させてもらった時がものすごく新しかったです。
児童からの手紙を一部抜粋



わたしが、いちばんびっくりしたのは、給食センターでは、毎日5300食もの給食を作っているということです。こんなにもたくさん給食を作るためにいろいろなくふうがあることを知りました。
児童からの手紙を一部抜粋

10月23日に、赤崎小学校3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。

お家で作ってみよう！



切干大根は食物繊維、カルシウム、カリウム、鉄分が豊富に含まれています。

「切干大根の甘酢あえ」 (1人分39kcal 塩分0.4g)

【材料】	(4人分)
切干大根	20g
にんじん	40g
きゅうり	60g
砂糖	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
すりごま	小さじ2

- ① 切干大根を水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①と②をゆでて、冷まし、水気を切る。
- ④ 調味料を合わせておく。
- ⑤ ③と④をあえ、すりごまを振り、混ぜ合わせる。



寒さが厳しくなってきました。今年は風邪やインフルエンザに加え、新型コロナウイルスに対する不安もあり、より一層体調に気を付けて過ごしたいところです。規則正しく、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

12月の献立について紹介します

17日(木) 食育の日



毎月19日頃、「食育の日」として地場産食材を多く使った給食を実施しています。12月の食育の日は、はも入りつみれやのり、たけのこ、もやしなどの地場産物を使用します。

はも入りつみれは、やまぐちブランドの「西京はも」を加工したもので、児童生徒のみなさんに「西京はも」のおいしさや魅力を知ってもらうために、県から提供していただいたものです。

18日(金) クリスマス セレクト給食

クリスマスケーキは、ストロベリーケーキ、チョコレートケーキ、ミルクレープの3種類から、好きなものを選んで食べるセレクトメニューです。ひと足早いクリスマスメニューで、楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。



21日(月) 冬至

12月21日は冬至です。1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至に「ん」がつく食べ物を食べると「運」がつくという言い伝えがあります。この日のみそ汁には「なんきん(かぼちゃ)」、「にんじん」が入っています。縁起をかつぐためだけでなく、栄養価の高いものを食べて、寒い冬を乗り切るための、昔の人の知恵でもあったようです。



要注意

食中毒が発生しやすい時期です！

冬は、ノロウイルスなどの食中毒が発生しやすい時期です。食中毒は家庭でも起こる可能性があります。調理をするときや、食事の際は、以下のポイントに気を付けるようにしましょう。

ポイント1：こまめに手洗いをしましょう。

ポイント2：まな板や包丁、食器などは清潔なものを使いましょう。

ポイント3：調理の際は、しっかり加熱するようにしましょう。

ポイント4：調理前の食品や、出来上がった料理を、常温で放置しないようにしましょう。

洗うタイミング

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵をさわった後
- 調理の途中でトイレに行った後
- 食卓につく前



作ってみませんか？

おせち料理



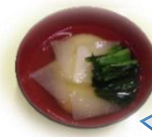
今年は年末年始を自宅で過ごされる方も多いかと思います。この機会に、ご家族でおせち料理を作ってみてはいかがでしょうか？

昨年の親子料理教室で作った「かぶ雑煮」と「伊達巻」のレシピを紹介します。

☆「かぶ雑煮」(1人分 195kcal 塩分0.7g)

(材料4人分)

かぶ	80g
ほうれん草	50g
丸もち	8個
いりこのだし汁	3カップ
うすくちしょうゆ	小さじ2・1/2
塩	小さじ1/2



山口県では「丸もち」を「焼かずに」入れる家庭が多いようです。

(作り方)

- ①いりこでだしをとる。
- ②かぶは皮をむき、5mm程度の輪切りにする。大きいものは半分かちょう切りにする。ほうれん草はゆでて冷まし水気を切り、3cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁を入れて、かぶを入れて煮る。煮えたらうすくちしょうゆと塩で調味する。
- ④別の鍋でもちを煮ておく。
- ⑤もちをお椀に盛り、③を入れ、ほうれん草を盛り付ける。

☆「伊達巻」(1人分 71kcal 塩分0.6g)

(材料1本分)

卵	4個
はんぺん	1枚(100g)
はちみつ	40g
みりん	大さじ1
塩	小さじ2/5
しょうゆ	小さじ1/3
だし汁	大さじ2



昔の書物である巻物に形が似ていることから、学業成就を願って食べられています。

(作り方)

- ①はんぺんは適当な大きさにちぎり、他の材料と一緒に1分程度ミキサーにかける。
- ②卵焼き器(フライパン)に油を薄くひき、弱火で熱する。
- ③①を流し入れ、アルミホイルをかぶせて弱火で焼く。焼き色が付いたら裏返して同じようにアルミホイルをかぶせて焼き、両面に焼き色が付いたら火から下ろす。
- ④熱いうちに巻きすです巻き、巻きすの両端を輪ゴムで止める。
- ⑤冷めてから食べやすい大きさに切る。



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とって、元気に過ごしましょう。

日本の伝統文化「五節供」

五節供とは、無病息災を願い、邪気を払うため伝統的な行事を行う日のことです。本来は季節の変わり目の「節日（せちび）」に「お供えをする食べ物」を意味します。

「節句」のほうがよく使われますが、節句は単純に句切りを表す言葉なので、「節供」のほうが本来の季節を楽しむ伝統的な意味を伝える表現です。1月7日は「**人日の節供**」でした。



1月7日は

人日の節供

じんじつ せつく

学校給食センターでは、1月8日に七草の節供にちなんで、七草汁を出しました。



前年の厄払いをし、新たな一年の無病息災を祈願する日が1月7日の「人日の節供」であり、「七草の節供」とも呼ばれます。

1月7日の朝に春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）の入った七草粥を食べ、万病と邪気を払います。

お正月で疲れた胃腸を休めるために七草を薬草代わりにしたといわれています。



★五節供、全て知っていますか？



3月3日は

上巳の節供

じょうし せつく

「ひな祭り」の日で「桃の節供」とも呼ばれます。魔よけの桃が使われ、桜餅やひなあられ、甘酒、ちらし寿司などが食べられます。



7月7日は

七夕の節供

しちせき せつく

彦星と織姫の伝説を由来とする行事と、豊作を祈る祭りが合わさった節供です。裁縫の上達を願ってそうめんを食べる風習があります。



5月5日は

端午の節供

たんご せつく

「子どもの日」であり、「端午の節供」「菖蒲の節供」とも呼ばれます。縁起物として菖蒲、柏餅、ちまきなどが供えられます。



9月9日は

重陽の節供

ちやうよう せつく

五節供を締めくくる行事として、昔は最も盛んに行われていました。健康と長寿を祝い、菊酒や菊のおひたし、栗ご飯などをいただきます。

古くから私たちの暮らしに根付いている「五節供」とその行事に食べる行事食は日本の伝統的な食文化です。これを受け継ぎ、子どもたちに伝えていきましょう。

1月24日～30日は全国学校給食週間

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために、おにぎりとおかず（焼き鮭、漬物）を出したことから始まったと言われています。

戦争中食べ物が少なくなり、中断していた給食は、ララ（アメリカで作られた援助団体）からの物資の提供により再開されました。これを記念して設けられたのが全国学校給食週間です。山陽小野田市学校給食センターでは、21日から27日まで、学校給食週間にちなんで、学校給食の歴史を振り返る献立にしています。

ご家庭でも給食の思い出や献立、印象に残っているできごとなどをぜひ話題にしてみてください。

◆◆◆ 学校給食の歴史 ◆◆◆

明治22年【給食の始まり】



おにぎり
鮭の塩焼き
漬物

★1月21日の献立は鮭の塩焼き、すいとん汁、たくあんのごま炒めにしています。

昭和25年【パン給食の定着】

昭和40年【麺類の登場】

パン・ジャム
脱脂粉乳
鯨の竜田揚げ
千キャベツ



スパゲティ
ミートソース
フレンチサラダ
プリン
牛乳

★1月22日の献立はパンとミートスパゲティにしています。

昭和51年【米飯給食の開始】



カレーライス
牛乳
塩もみ
バナナ・スープ

★1月25日の献立は冬野菜のカレーです。

♥心を込めて作っています♥

～給食センターの調理の様子～



野菜は3回洗浄します



大量のにんじんを釜に投入！



大きなスパテラを使って炒めます

現在【献立の多様化と食育の推進】



郷土料理（けんちょう）



外国の料理（イギリス）

★1月26日は郷土料理の鯨の南蛮煮、1月27日はアメリカの料理として千リコンカンを出します。

セレクト給食（クリスマスケーキ）



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。

学校給食の思い出や感想を一部ご紹介!

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、かぜの予防に努めましょう。

かぜに負けない体を作ろう

寒さやかぜに打ち勝つためには、食事、睡眠、運動が欠かせません。今回は「食事」から、感染予防に役立つ栄養素を5つ紹介します。

【たんぱく質】

体を温めるはたらきがあります。寒さに負けない丈夫な体を作ります。また寒さで消耗した体力を回復させ、抵抗力をつけます。



【ビタミンA】

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、かぜのウイルスが入るのを防ぐはたらきがあります。色の濃い野菜に多く含まれています。



【ビタミンC】

寒さのストレスから体を守ったり、かぜのウイルスをやっつけるはたらきがあります。ビタミンCは体に蓄えておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。



【ビタミンD】

免疫細胞を活性化し、かぜを予防します。ビタミンDは食事でもとれますが、日光にあたることで、体の中でも作ることができます。



【亜鉛】

疲れをとり、免疫力をアップさせます。また、かぜにかかっても早く治りやすくなります。



2月2日は節分でした

節分は季節の変わり目に、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。その他、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年間よいことがあると言われていました。今年は南南東でした。



いわし料理

鬼の苦手ないわしを柁(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。柁には厄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2日に節分献立として、くじらの竜田揚げを提供しました。



さといもが食べられるようになった。

給食で学んだ組み合わせとかを覚えて生活に活用していきたい。

給食時間は必ずみんなが笑顔になる。

9年間食べてきた給食はどれもおいしかったです。卒業まで残さず食べたいです。

授業の疲れをとってくれて最高でした。

はじめは給食がきらいだったけど、大きくなるにつれて食べられるものが増えて給食が好きになっていた。

牛乳の早飲み競争をした。

学校給食はおいしくて栄養バランスもとれていて最高です。

家ではでてこない料理が多かったのでわくわくした。おいしかった。

揚げパンは口のまわりにきな粉がついてみんなで大笑いした。

カレーがみんなと食べると100倍おいしい。

演奏会で疲れて帰ってきた後に食べた熱々のサーモンフライが一番おいしかった。

学校給食は自分が住んでいる地域の料理が知れるのでとてもいいものと思った。

献立表を見て、好きな料理だと楽しみだった。

ABCスープのマカロニで自分の名前をローマ字で作った。

おかわりじゃんけんが楽しかった。

小学校の時、牛乳で乾杯して、誕生日の人をお祝いしていた。

行事食でできるデザートがおいしかった。

もう一度食べたい!あの給食は?

1~5位の料理は2月の献立に登場します

(揚げパンは給食センターで作ることが出来ないため、パン屋さんをお願いして中学3年生の分を特別に作っていただきました)

もう一度食べたい給食、第3位



「チキンチキンごぼう」

チキンチキンごぼうは今から約20年前に、山口市内の小中学校で、保護者の方からメニューを募集して学校給食に取り入れられた料理です。

〈材料(4人分)〉

- ・ごぼう 240g
- ・鶏もも肉 320g
- ・かたくり粉 大さじ5杯
- ・揚げ油 適量

〈たれ〉

- ・砂糖 大さじ2杯
- ・しょうゆ 大さじ1.5杯
- ・酒 大さじ1杯
- ・みりん 大さじ1杯

【作り方】

- ①ごぼうは斜め5mmに切る。
- ②鶏もも肉は、ひと口大に切り、軽く塩・こしょうをする。
- ③ごぼう、鶏もも肉の順にかたくり粉をつけて、油で揚げる。
- ④鍋に調味料を合わせて、火にかける。
- ⑤揚げたごぼう、鶏もも肉を入れて、からめる。
- ⑥器に盛って、出来上がり。

水につけてアクを抜く

ビニール袋にかたくり粉を入れて、振ると簡単につく



だんだんと暖かくなり、桜の開花もすぐそこに近づいています。今年度ももうすぐ終わりです。残りの学校生活を元気に送ることができるよう、体調管理に気を付けましょう。

身についていますか？

この1年間の食生活を振り返ってみましょう

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るでしょうか。ぜひお子様と一緒にチェックしてみてください。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた ○ △ ×	②1日3食、残さな いで食べた ○ △ ×	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった ○ △ ×	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた ○ △ ×	⑤食べられることに 感謝できた ○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた ○ △ ×	⑦ながら食べをしな かった ○ △ ×	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた ○ △ ×	⑨きれいなものでも がんばって食べた ○ △ ×	⑩みんなで仲よく食 べた ○ △ ×

きょうしよく “共食” のすすめ

共食とは…

家族や友人、親戚など、誰かと一緒に食事をする事です。

共食をするとこんないいことがあります！

共食が多い人は、そうでない人と比較して…

- ◎朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高い
- ◎主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている
- ◎朝ごはんの欠食が少ない
- ◎心の健康状態がよく、ストレスがない

“共食”を心がけて
家族で元気に
過ごしましょう



給食のレシピを紹介します！

今年度は4、5月に休校期間があり、その期間中に調理員が考えた新メニューを、いくつか給食で提供しました。今回はその中から2つのレシピを紹介します。

ひじきそばろ

＜ 材料 4人分 ＞

- ・鶏ひき肉 150g
- ・ひじき(乾) 10g
- ・にんじん 1/3本
- ・小松菜 1/2束
- ・すりごま 小さじ2
- ・水 50cc
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2

＜ 作り方 ＞

- ①ひじきは水で戻す。にんじんはせん切り、小松菜は3～4cm程度のざく切りにする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、鶏ひき肉を炒める。色が変わったら水気を切ったひじきとにんじんを炒め、調味料を加えて汁気がうっすら残る程度まで煮る。
- ③小松菜を加えしんなりしたら、すりごまを加えて混ぜ合わせる。

12月14日の給食に出しました。ごはんともよく合うのでおすすめです♪



切干大根のベーコンソテー

＜ 材料 4人分 ＞

- ・切干大根 24g
- ・ベーコン 40g
- ・にんじん 1/3本
- ・とうもろこし 20g
- ・小松菜 1株
- ・おろしにんにく 3g
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 適量
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・油 小さじ1

＜ 作り方 ＞

- ①切干大根は戻しておく。
- ②ベーコンは1cm幅、にんじんはせん切り、小松菜は3cm程度に切る。
- ③フライパンに油を熱し、ベーコンとおろしにんにくを炒める。にんじんと切干大根を加え、さらに炒める。
- ④にんじんに火が通ったら小松菜ととうもろこしを加え、調味料で味付けをする。

7月13日の給食に出しました。煮物とはひと味違うソテーをぜひお試しください！



学校給食センター運営委員会 献立作成・物資選定部会会議を行いました

2月24日に献立作成・物資選定部会会議を開催しました。今回は給食センターの栄養士と調理員で開催し、来年度使用する、みそとしょうゆの検討を行いました。



みそ(麦・米・合わせ・赤・白)、しょうゆ(こいくち・うすくち)について、それぞれだし汁に溶いて味の比較・検討をし、来年度使用するものを決定しました。
児童生徒のみなさんに、よりおいしく食べていただける給食を目指して、これからも職員一同がんばります！