



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。

学校給食は食育の「生きた教材」



給食は、栄養バランスのとれた食事で健康な体を育むだけでなく、友だちや先生と一緒に食事をすることで、豊かな心を育む時間でもあります。学校における食育は給食の献立を生きた教材として、次の6つの観点により取り組んでいます。

★食の重要性

★心身の健康

★食品を選択する能力

★感謝の心

★社会性

★食文化



食べることの喜び、感謝を知る

成長や健康に望ましい食べ方を知り、実践できる

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を自分で判断できる

食べ物を大事にし、食事にかかわる人々に感謝する

食事のマナーを守り、食事をとおして豊かな人間関係を築く

各地域の産物や食文化、その歴史などを知り、尊重できる



学校給食の紹介

●給食の栄養摂取基準

文部科学省が示した摂取基準をもとに、エネルギーについては、山陽小野田市の児童生徒の身体状況を考慮して摂取基準値を設定しています。栄養素については1日の1/3～半分を摂るようにしています。

	小学校(中学年)	中学校
エネルギー(kcal)	600	780
たんぱく質(g)	19.5~30	25.3~39
脂質(g)	16.7~20	21.7~26
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満
マグネシウム(mg)	50	120
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	3	4.5
ビタミンA(レチノール当量)(μgRE)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7

●献立内容

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく栄養素がとれるようにしています

果物・デザート

副菜

牛乳

主菜

主食

煮物・汁物

月・火・木曜はごはん、水・金曜はパンです。お米は県産の米を使用しています。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。
パンは県産の米粉と小麦粉を使ったパンを市内のパン工場に焼いてもらっています。

成長期に必要なカルシウム等を摂るため、毎日つけています。

旬の食べ物や、地元でとれた新鮮でおいしい食材をできるだけ使うように心がけています。
煮干しや昆布、かつお節を使ってだしをとっています。

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。

●給食費(1食あたり)

小学校 250円
中学校 290円

※食材料費として使われます

★お知らせ★

山陽小野田市のホームページに「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。



山陽小野田市学校給食センターの紹介



山陽小野田市学校給食センターは、平成30年8月から稼働した施設です。栄養教諭・市管理栄養士4名と調理員34名で市内全小中学校の給食約5200食を作り、9台の配送車で運んでいます。

★心をこめて作っています ~調理の様子~



朝7時半からたくさんの野菜が届きます



野菜は3回丁寧に洗います



機械で切った野菜に異物がないか確認します



機械で切れない豆腐などは多いときで700丁以上包丁で切ります



各クラス2回、数を確認しながらロッケを配食しています



1釜850人分作れる大きな釜で煮込みます

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ったり、生活リズムが崩れてしまったりすることがあります。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。

『毎日朝ごはんを食べよう!』

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎朝朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

『朝ごはんは3つのスイッチオン』

1 脳のスイッチ

朝ごはんの中で最も大切なのは、ごはんやパンなどの主食を食べることです。ブドウ糖という栄養素が脳に送られ、脳のスイッチを入れるはたらきをしています。

脳のスイッチを入れる食べ物



主食

2 体のスイッチ

朝ごはんは、体を目覚めさせる大切な役割をしています。人間の体温は、寝ている間に約1℃下がります。そのため、起きたばかりの体はまだ、一日を元気に活動するための準備が出来ていません。朝ごはんを食べることで、胃や腸が動き出し、体温が上がります。特に、たんぱく質を多く含んだ主菜(メインのおかず)を食べると体が温まります。

体のスイッチを入れる食べ物



主菜

3 おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると胃腸が動き、排便を促します。ビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん入っている野菜や果物(副菜)を食べると、より効果的です。みそ汁やスープに入ると、たくさん野菜が食べられます。

おなかのスイッチを入れる食べ物



副菜

3つのスイッチを入れるために、**主食・主菜・副菜**のそろった朝ごはんを目指しましょう!



『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「むし歯予防デー」です。食生活に気をつけて、歯の健康を保ちましょう。



むし歯は世界で最も多い疾患として知られています。むし歯は細菌が糖質をもとに作り出す酸が歯を溶かすことで生じます。

〇むし歯を防ぐ方法

1. 噛む回数を増やす
2. 甘い食べ物を食べすぎない
3. 間食をだらだら食べない
4. 食べた後歯磨きをする
5. 歯を丈夫にする栄養素をとる

噛む回数を増やすと、だ液がたくさん出て、むし歯になりにくしてくれます。

だ液の力

だ液は、カルシウムやリン酸を含んでおり、これらが酸で溶かされた歯を修復します。

噛む力を鍛えよう!

- ・噛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。(例:玄米、ごぼう、れんこん、豆、昆布、小魚、切干大根、ナッツ、いか、たこなど)
- ・食材を大きめに切る、皮つきのままで食べるなど工夫する。
- ・汁物や飲み物などで流し込まないようにする。

歯を丈夫にする栄養素 「カルシウム」

カルシウムを多く含む食べ物



小魚 小松菜 牛乳 チーズ 切干大根

その他の歯によい栄養素

- ・たんぱく質
 - ・ビタミン
 - ・リン
- これらの栄養素は野菜、肉、魚、卵などに含まれています。バランスよく食べましょう。

★6月4~10日の給食では、噛みごたえのある食べ物や、歯を丈夫にしてくれるカルシウムなどの栄養素をたくさん含む食材が使われています。

8020 (ハチマルニイマル) を目指そう!

8020は80歳になっても20本以上の歯を保とうという意味があります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくたくことができ、何でもおいしく食べることができます。

私(せうり) がサラダになるまでの給食センターの旅



AM 7:30 私(せうり)は山陽小野田市にある、純田農園で育ったきゅうり。一緒に収穫された仲間たちと一緒に給食センターにやってきました。



AM 8:00 私は、今大きな水槽で洗われています。水槽は3つに分かれていて、3回洗ってゴミや汚れを取ってもらいました。



AM 9:00 ベルトで流されたら、切られていきます。切られてしまったら、ゴミが混ざってしまいます。



AM 9:30 大きな機械に入りました。機械の中は、とても熱く、急いで食べました。



AM 10:00 機械から出ると、次は大きな釜に入れられました。この中で他の野菜たちと混ぜられるのです。



AM 10:30 よく混ぜられておいしいサラダになりました。大きなしゃくで食卓に入れてもらいます。



AM 11:00 コンテナに入り、トラックの積み込みです。早く食べてください。

食育だより

令和3年度 6月号

毎月19日は食育の日

発行元 学校給食センター



6月は食育月間です!



食育とは、生きるための基本であり、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。子どものうちに健全な食生活を身につけることは、生涯にわたって健康に過ごし、豊かな人間性を育てていくためにも大切なことです。学校給食センターでは給食を通して、さまざまな観点から食育を進めています。ご家庭でもできる食育を紹介します。

★家族で楽しく食事をしましょう

誰かと一緒に食事をする「共食」は、体だけではなく、心の健康状態もよくすると言われています。



★正しい配膳やマナーを身につけましょう

家族と一緒に食事をするなかで、箸や食器の持ち方など、食事のマナーを身につけましょう。



★ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう



★食材や調理法の知識を身につけましょう



★毎日朝ごはんを食べましょう



★5月に登場した新メニューのレシピを紹介します!

魚のレモンソースかけ (1人分 エネルギー115kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

- ・白身魚切身 4切 (1切50g)
- ・塩こしょう 適量
- ・かたくり粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・赤ピーマン 1/4個
- ・葉ねぎ 2本
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1・1/2
- ・レモン果汁 小さじ2・1/2
- ・水 大さじ1
- ・いりごま 小さじ1

(作り方)

- ①レモンソースを作る。赤ピーマンはみじん切り、ねぎは小口切りにする。うすくちしょうゆ、砂糖、レモン果汁、水とともに鍋に入れ火にかける。野菜に火が通ったら火を止め、いりごまを加える。
- ②白身魚は塩こしょうをし、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③②に①のソースをかけて、できあがり。



*ご家庭で作りやすいよう、給食用レシピを一部アレンジしています。

子どもたちからも好評でした!
ぜひご家庭でも作ってみてください!

食中毒にご注意を!

ジメジメと湿度と気温の高い時期は、家庭でも食中毒が起こる危険性があります!

●食中毒予防の3原則●

食中毒菌を...

つけない!

- *調理前に手を洗いましょう。
- *生の肉や魚、卵を触った後、手洗いをしましょう。

増やさない!

- *冷凍食品の解凍は、室温ではなく冷蔵庫で行いましょう。
- *調理したものをすぐに食べない場合は、冷却して早めに冷蔵庫に入れましょう。

殺菌する!

- *調理の際は、しっかりと加熱しましょう。
- *包丁やまな板、ふきんはよく洗い、必要に応じて漂白剤や熱湯で消毒をしましょう。



●給食センターでの衛生管理を紹介します●

給食センターでの衛生管理は「学校給食衛生管理基準」(文部科学省)に沿って実施しています。「学校給食衛生管理基準」とは、安全な給食を児童生徒のみなさんに届けられるよう、衛生管理の重要項目が示されたものです。これらの項目について点検表で確認・記録しながら調理をし、安全で安心して食べられる給食づくりに励んでいます。



食材の検収の様子

納品された肉の鮮度を確認し、温度を計測しているところです。

こんなことをチェックしています

- ・水道水の塩素濃度等のチェック
- ・食材の確認(検収)
- ・調理員、栄養士の健康状態の確認
- ・手洗いの徹底
- ・調理時の温度管理
- ・配送時の温度管理
- ・給食時間30分前の検食(味やにおい、異物の有無の確認)など

給食センターの見学に来られました

6月4日に厚狭小学校3年生のみなさんが、見学に来られました。見学窓から実際に調理している様子を見学し、「あの機械は何?」「あの釜で何人分作るの?」とたくさんの質問があり、とても興味深く見ている様子が印象的でした。



これからも
しっかり食べて
ください!



梅雨が明けると夏本番です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺類だけですませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回のバランスの良い食事やこまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごす食生活のポイント

朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんは1日を元気にスタートさせるための大切なエネルギー源です。

朝ごはんを抜くと、体調を崩しやすくなります。



夏野菜をしっかり食べましょう

夏野菜はビタミンやミネラルをたっぷり含み、疲労回復に効果があります。また水分を多く含んでいるので、水分補給にもなります。



こまめに水分をとみましょう

ジュースではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。運動等でたくさん汗をかいた時は、イオン飲料(スポーツドリンク)などで塩分と一緒にとるようにしましょう。



冷たいものの飲食はほどほどにしましょう

アイスクリームやジュースなど甘くて冷たいものをとりすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

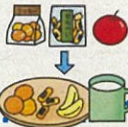


おやつの上手なとり方

おやつには、食事では足りない栄養素を補ったり、勉強などの合間に食べて気分転換できたりする効果があります。食事と食事の間に食べるので「間食」とも言います。夏休み中はおやつを食べる機会が増えるので、上手なとり方を考えてみましょう。

① 量を決める

- おやつの日量目安は1日200kcal程度(ごはん茶碗1杯分)まで。
- 市販のお菓子や飲み物は容器の栄養成分表示を見てエネルギー量をチェックする。
- 袋菓子をお皿に分けたり、ジュースをコップに分けたりして、とり過ぎにならないようにする。



② 時間を決める

- 食事との間隔を2~3時間空けて、時間を決める。
- テレビを見ながら、ゲームをしながらなどだらだらと食べないようにする。



③ 内容を考える

- おやつ=お菓子ではないことを意識する。
- 食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄分、ビタミンなど)を補える食品を選ぶ。



7/12~
7/16

オリンピック・パラリンピック応援週間 です!!

給食では、開催地である東京と4か国の料理を取り入れました。日本と世界の食文化に触れ、日本や世界各国の選手たちの活躍を応援しましょう!



12日(月) **日本(東京)** 「ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜のごまあえ すまし汁 小魚の佃煮 牛乳」



天ぷらは江戸の庶民の間で人気が出て、その後、日本各地へ広まった料理です。小松菜は東京の小松川地域、佃煮は佃島で生まれたことが名前の由来です。

13日(火) **中国** 「ごはん 麻婆豆腐 棒棒鶏 冷凍パイナップル 牛乳」



四川省の料理は唐辛子がきいたピリ辛味が特徴ですが、給食では辛さを抑えた食べやすい味付けです。棒棒鶏は鶏肉と野菜をごまダレで和えた料理で、昔、焼いた鶏肉を棒でたたいて柔らかくしたことから名前に「棒」という漢字が使われたと言われています。

14日(水) **アメリカ** 「背割りパン ウィンナー 1食ケチャップ 白身魚のチャウダー コールスローサラダ 牛乳」



アメリカで人気のホットドック、給食では各自が背割りパンにウィンナーとケチャップを自分で食べます。チャウダーは魚介類や野菜等を煮込んだ具たくさんさんのクリームスープ、コールスローは細かく切ったキャベツのサラダです。

15日(木) **韓国** 「ごはん ビビンバ わかめスープ うまかってん 牛乳」



韓国語で「ビビンバ」は「混ぜ」、「パブ」は「ご飯」の意味で、ビビンバは「混ぜご飯」のことです。給食ではご飯に牛肉や卵、野菜の具をのせて、混ぜながら食べます。

16日(金) **ギリシャ** 「米粉パン フルーベリージャム スズカキア ひよこ豆のスープ ヨーグルト 牛乳」



オリンピックの発祥地ギリシャは、地中海沿岸の温暖な気候の国で、オリーブ、トマト、レモン、乳製品、魚介類等を多く食べる食文化があります。スズカキアは肉団子をトマトソースで煮込んだ定番料理、ひよこ豆のスープは伝統的な家庭料理で、ギリシャではお好みでレモン汁をかけて食べるそうです。

作ってみよう!!

ビビンバ 1人分エネルギー89kcal 塩分0.8g

【材料 4人分】	●家庭用に一部アレンジしています		
牛肉(こま切れ)	80g	ごま油	小さじ1
白菜キムチ	40g	おろしにんにく	小さじ1/2
太もやし	40g	おろししょうが	小さじ1/2
にんじん	30g	砂糖	小さじ2
ほうれんそう	40g	酒	小さじ1
ぜんまい水煮	30g	しょうゆ	大さじ1
卵	1個	豆板醤	適量
サラダ油	適量	いりごま	小さじ2

温かいごはんに混ぜて食べましょう

【作り方】

- ① にんじんは千切り、ほうれんそうは茹でてざく切り、卵は炒り卵にする。
- ② フライパンにごま油、にんにく、しょうがを熱し、牛肉を炒める。
- ③ にんじんを加えて炒め、しんなりしたら、砂糖、酒、しょうゆを入れ、もやし、ぜんまいを加えてさらに炒める。
- ④ キムチ、豆板醤を加えて混ぜ、味をととのえたら火を止める。
- ⑤ ほうれんそう、炒り卵、ごまを加えて混ぜ、仕上げる。



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。

「毎日朝食を食べていますか？」

みなさんは朝食を毎日食べているのでしょうか？朝食は元気よく1日を始めるために欠かせません。山口県学校栄養士会が毎年市内の小学5年生と中学2年生を対象に実施している食育アンケートの中で、朝食についての結果を紹介します。

目標	生活リズムの向上と「しっかり朝ごはん」の実践	
目標値	★朝食摂取率90% ★主食に何かを組み合わせて食べている割合(主食+主菜+副菜、主食+主菜、主食+副菜)60%以上	

	年度	山口県		山陽小野田市	年度	山口県		山陽小野田市
		R3	R2			R3	R2	
朝食摂取率	R3	88.2%	87.6%	中学校	R3	87.6%	85.4%	
	R2	88.4%	86.2%		R2	87.8%	88.3%	
1. 「朝食を食べていますか」の問いに「毎日食べる・ほとんど毎日食べる」と回答した割合	R3	63.0%	61.6%	小学校	R3	64.7%	63.7%	
	R2	65.2%	65.4%		R2	66.1%	64.2%	
2. 「朝食ではどのようなものを食べていますか」の問いに「主食+主菜+副菜」「主食+主菜」「主食+副菜」と回答した割合	R3	23.4%	27.2%	中学校	R3	22.4%	24.4%	
	R2	11.0%	16.9%		R2	11.0%	16.9%	

結果より、朝食を毎日食べる・ほとんど毎日食べる割合は小学校87.6%、中学校85.4%、主食に何かを組み合わせて食べている割合は小学校61.6%、中学校63.7%でした。どちらも山口県全体の平均より少し低い結果になりました。朝食でどのようなものを食べているかの回答では、小学校は主食+主菜+副菜が23.4%、主食+主菜が27.2%、主食+副菜が11.0%、中学校は主食+主菜+副菜が22.4%、主食+主菜が24.4%、主食+副菜が16.9%でした。

～朝食を食べるコツ～ 主食、主菜、副菜のそろった朝食を食べられるようになろう！

◎毎朝同じ時間に起きる習慣をつける

◎食欲がなくても必ず何か食べることから始める

◎寝る2時間前くらいから食べない



◎朝食の準備をスピードアップしよう ～3つのコツ～

①夕食の支度の時に次の日の朝食のことも考えて材料を準備し、あらかじめ切ったり茹でたりしておく。夕食の残りを利用する。

②そのまま食べられる食材を用意しておく。(納豆、豆腐、食パン、ヨーグルト、ミニトマト、レタス、チーズ、果物 など)

③毎朝お決まりのパターンを決めて、悩まないようにする。1品ずつ新しいメニューに変えるだけでレパートリーが広がる。

鯨の日(9月4日)

9月4日は鯨の日でした。給食には鯨の竜田揚げが出ました。山口県には下関市や長門市など鯨とかかわりの深い地域があります。そんな山口県にある、鯨を食べる習慣をご紹介します。

- 節分：大きな鯨にあやかり、「大きく成長するように」や「志を大きく」という願いをこめて鯨を食べます。
 - 大晦日：大晦日に大きい鯨を食べると、「大きい年をとることができる」と言われています。これは、新しい年の健やかな健康など、よいことへの期待を込めた表現であるそうです。
- 昔に比べると鯨を見かける機会は減りましたが、山口県ではこのような食文化として残っています。



さかなを食べよう！

みなさんは魚を食べていますか？近年、魚より肉を多く食べるような傾向がみられています。魚には色々な栄養があります。魚を食べてみてはいかがでしょうか。



資料：厚生労働省「国民栄養調査」(平成13～14年)、「国民健康・栄養調査」(平成15～令和元年)

～魚に含まれる栄養素～

①たんぱく質

魚のたんぱく質は必須アミノ酸のバランスがよく、質のよいたんぱく質です。たんぱく質は私たちの筋肉や内臓などをつくるものになります。



②カルシウム

健康で丈夫な骨や歯をつくりまします。小魚は内臓にビタミンDを含み、カルシウムの吸収をよりよくしてくれます。



③EPA

(エイコサペンタエン酸)

血液をサラサラにしてくれます。心臓への負担を減らし、持久力をアップさせバテにくい体をつくりまします。マグロ、サンマ、サバ、イワシなどの魚に多く含まれています。



④DHA

(ドコサヘキサエン酸)

脳の細胞の中で情報を伝達する細胞をつくるため、頭の回転をよくする働きがあります。マグロ、サンマ、サバ、イワシなどの魚に多く含まれています。



魚漢字クイズ

1問目 下の四角の中の漢字は何と読むでしょうか。

2問目 9月に給食に出る魚の漢字に丸をつけてみましょう。(4つあります)



鯖

鱧

鯰

鱈

秋刀魚

鮭

鮫

鰻

河豚

鱈

鱈

鮭

①の答え 鯖(サバ) 鱧(カサガヒ) 鯰(ナマズ) 鱈(カサガヒ) 秋刀魚(ササギ) 鮭(サケ) ②の答え 鯖(サバ) 鱧(カサガヒ) 鯰(ナマズ) 鮫(サメ)

ゼンヨメルカナ?





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。

スポーツと栄養について考えよう



スポーツをするには健康な体と、体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれらを作るのは食べ物に含まれている栄養素です。偏った食事をしているとどんな練習をしてもなかなか成果が出ません。それぞれの働きを覚え、主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品を組み合わせて食事をしましょう。

副菜

主にビタミン・ミネラル(無機質)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)



主食

主に炭水化物を多く含む食品(ごはん・パン・種)



牛乳・乳製品、果物

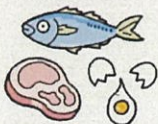
カルシウム、ビタミン、カリウムの供給源となります。これらも毎日とりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質

カルシウム



筋肉の材料となるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品には脂質を含むものも多いので、とりすぎには注意します。また、丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、炭水化物をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



練習中はこまめに水分補給をしましょう!

食べることも寝ることも



大切なトレーニング!

給食センターの見学に 来られました! (須恵小3年生)



10月8日に須恵小学校の3年生が、社会見学に来られました。子どもたちは、業者さんが毎日野菜を納入する野菜荷受室の中の様子や2階の見学窓から大きな釜で給食を作っている様子を見たり、実際に使っている調理器具を触る体験をしたりしました。

栄養教諭がスライドを使い、見学窓から見えない部屋の様子を紹介や、安心・安全な給食をつくるために気をつけていることなどを話しました。

10月21日には赤崎小3年生、11月には12日に厚陽小1~3年生、15日に有帆小3年生、18日に小野田小3年生が来られる予定になっています。職員一同楽しみに待っています。



「給食センタークイズ」にチャレンジ!



見学窓から大きな釜が並ぶ調理室内の様子を見学しました



調理で使う「スパテラ」を実際に持って体験しました

11月5日は「津波防災の日」

~非常食を体験しよう~ 「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5日の津波防災の日に合わせて非常食を提供します。これを機会にご家庭でも「非常時の食事」について、話題にされてみてはいかがでしょうか。

○実施予定日 令和3年11月5日(金)

○献立内容 黒糖パン・牛乳・豚肉とキャベツのソテー・救給コーンポタージュ・みかん

※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ポーンが付いています。袋を開封し、立てた状態でスポ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・マスクと規則正しい食生活を心がけましょう。

11月22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。給食では11月22日に「鯨の南蛮煮」が登場します！

山口県の郷土料理にはどんなものがあるの???

鯨料理、けんちょう、ちやなます、いとこ煮、わかめむすび、フグ料理、つしま、岩国寿司、おおひら、茶がゆ など。 あなたはいくつ知っていますか？



11月25日「和食の日」を実施します

11月24日は「和食の日」です。今年は24日が木曜日でパン献立のため、翌日の25日に和食献立（ごはん、赤魚の西京焼き、吉野汁など）を出します。

和食の「だし」は昆布やかつお節、煮干し(いりこ)などを煮だした汁のことで、水やお湯を使ってうま味を引き出したものです。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。

給食センターでは約5200人分の吉野汁のだしをとるのに、昆布3kg、かつお節6kgを使っています。「だし」のうま味をしっかり味わってくださいね。



給食センターの見学に来られました！

10月後半～11月前半に、赤崎小・有帆小・小野田小3年生、厚陽小1～3年生が給食センターの見学に来られました。児童のみなさんは、野菜荷受け室に入り説明を聞いたり、大きなひしゃくを実際に持つ体験をしたり、見学窓から調理の様子を見たりして、熱心に見学、体験をされていました！



野菜荷受け室の見学
(赤崎小)



調理器具の体験・調理室の見学(厚陽小)



給食センタークイズに挑戦
(有帆小)

給食で「非常食」を体験しました！

近年、台風や豪雨、地震などの災害が各地で発生し、危機管理や防災教育の必要性が求められています。そこで、給食センターでは、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、11月5日「津波防災の日」に非常食を提供しました。例年この日に実施しており今回で3回目の取組となりました。

今年は昨年と同じ「救給コーンポタージュ」を提供しました。児童生徒のみなさんはどのような感想を持たれたのでしょうか？ぜひご家庭で話題にいただき、防災や非常食について考えるきっかけとしていただきたいと思います。写真は高千帆小学校の様子です。



バックの底を広げて立てて、こぼれないように上手に袋の口を開けていました。

先生のお話を真剣に聞いているよ！
初めて食べるから、ドキドキするよ！



【11月5日の献立】

黒糖パン・牛乳・豚肉と野菜のソテー・
救給コーンポタージュ・みかん



常温で食べられる救給コーンポタージュですが、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、湯煎し、温めて提供しました。

非常食提供の取組について、先生方のご意見やご感想をお聞きしました。一部紹介します。

問：非常食提供の取組についてどう思いますか？

- ・非常時の食事について考えるきっかけになる。
- ・非常食の食べ方を低学年のうちから理解できる。
- ・経験によって、パニックになったり、わがままが出たりしなくなるからよいと思う。
- ・いっどこで災害が起こるかかわからないので、こういった食べ物があると知ることは大事なことだと思う。
- ・4年生社会科「自然災害からくらしを守る」を学習しているところで、非常食についてもふれていたため、実物を見たり食べたりする経験が学習の深化に役立った。
- ・中学生が非常食の存在を知り、実際に食べてみることで、いざという時にも安心して食べられる。
- ・生徒の多くも意味のある取組だと認識している。

問：救給コーンポタージュは、非常食として、味や内容、食べ方についてどうでしたか？

- ・児童は、担任の事前説明や給食献立表を見て楽しみにしていた。
- ・自立できる袋で良かったが、低学年では最後になるとスプーンが使えず少しだけ残ってしまった児童がいた。
- ・「おいしい」という生徒は少なかったが、ほぼ完食していた。
- ・とうもろこしが苦手な児童もいたが、全体的によく食べていたと思う。
- ・味が苦手、玄米が入っていて嫌いという児童が数人いた。
- ・おいしいと食べていた。味がよいのと量が少ないのがよかった。
- ・野菜やご飯(玄米)が入っていておいしいと言っていた。



食育だより

令和3年度 12月号

毎月19日は食育の日



今年も残すところあと少しとなりました。寒さも一段と厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。体を温めてくれる食べ物や免疫力を高めてくれる食べ物を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

冬を元気に過ごすには？

冬を元気に過ごすための生活習慣や食事についてのクイズ迷路です。親子で挑戦してみてください。

スタート

ゴール

〇家に帰ったらまず何をする？

①手洗い・うがい
②ゲーム
(正解の番号の道へ進む)

〇体の免疫力を高める栄養素といえば？

①ナトリウム(食塩)
②たんぱく質(肉・魚・卵・大豆などに多い)

〇体を温めてくれる食べ物は？

①きゅうり・レタス・トマト
②にんじん・ごぼう・ねぎ

〇腸内環境を整える食べ物は？

①ヨーグルト
②ウインナー

12月22日は冬至

この日を境に再び日が長くなるため、太陽が生まれかわる日として捉えられ、世界各地でさまざまな風習が伝わっています。

12月21日の給食は「冬至献立」です。

ゆず湯に入る

この習慣は江戸時代からあり、「冬至」を「湯治」にかけ、「ゆず」を「融通が利く(体が丈夫)」にかけて、お風呂屋さんが始めたとされています。

ゆずの皮には風邪予防に良いビタミンCや血行をよくするヘスペリジンが豊富に含まれています。



★免疫力を高める栄養素★

寒さに負けない筋肉を作るたんぱく質以外にも、皮ふなどを強くするビタミンCや皮ふ・粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンA、少しの量でたくさんのエネルギーになる脂質などがあります。

かぼちゃを食べる

かぼちゃは夏に収穫する夏野菜ですが、長期保存ができて、冬も食べられる野菜でもあります。昔はハウス栽培などの技術がなく、冬は野菜が不足しがちでした。そこで、保存が効き、ビタミンなどの栄養が豊富なかぼちゃを食べて、厳しい冬を乗り切っていたそうです。他にも冬至の日は運がくるようにと「ん」のつく食べ物を食べる習慣があります。かぼちゃは別名なんきんと呼ばれ、「ん」のつく食べ物でもあります。

雑煮

お正月には欠かせない雑煮。昔から日本の風習として受け継がれています。雑煮は地域によって具や味に違いがあります。各地の特色ある雑煮について紹介します。

京都府 **白みそ雑煮**
～特徴～
かつおと昆布だしを使った白みそ仕立て。具はすべて丸く切り、家庭円満や物事を丸く収めるといった願いをかけている。

北海道 **鶏ガラだし雑煮**
～特徴～
鶏ガラベースの汁で、砂糖により少し甘い味付けになっている。

岩手県 **宮古くみ雑煮**
～特徴～
具にいくらが入っていることもある。雑煮のもちを取り出して、甘いくみダレにつける習慣もある。

東京都 **東京江戸雑煮**
～特徴～
かつおと昆布のだし汁で、醤油とみりんを効かせるのが特徴。関東風雑煮とも呼ばれる。

愛知県 **名古屋雑煮**
～特徴～
愛知県は戦国時代の激戦地であったことから、もちを焼くことは城が焼けることにつながり、縁起が悪いとされている。雑煮のもちも焼かずにかつおだして軟らかく煮る。

香川県 **白みそあんもち雑煮**
～特徴～
いりこだしてあんもちを煮て白みそで仕立てる。あんもちからあんが溶け出て独特のおいしさになる。

福岡県 **博多のブリ雑煮**
～特徴～
あご(トビウオ)だしにブリやかつお菜を入れる。かつお菜は主に福岡県内で冬場に店頭に並び、ほぼ雑煮専用の青菜のこと。

鳥取県 **小豆雑煮**
～特徴～
もちを甘い小豆汁に入れたもの。ぜんざいに近い雑煮。小豆の赤色には邪気を払う力があり、縁起が良いとされている。

農林水産省 HP | 全国のいろいろな雑煮 | https://www.maff.go.jp/i/pr/aff/2001/spe2_03.html

お雑煮レシピ

1人分: エネルギー149kcal、塩分1.3g

材料(4人分)

もち	200g(4個)	しょうゆ	小さじ2
鶏肉	60g	塩	小さじ1/2
だいこん	80g	かつお・昆布だし	
にんじん	40g	800ml(カップ4杯)	
はくさい	80g		
ねぎ	20g		
かまぼこ	30g		



1月11日の給食に登場する「白玉雑煮」のレシピを紹介します。(給食のレシピを家庭用にアレンジしています。)山口県では、かつお節と昆布だしを使ったしょうゆ仕立てのすまし汁に、鶏肉と野菜、丸もちを入れるのが一般的です。

作り方

- ①もちを茹でておく。
- ①昆布とかつお節でだしをとる。
- ②だいこん、にんじんは皮をむき5mm程度のいちよう切り、はくさいは1cm幅、ねぎは5mm幅、かまぼこは5mm程度のいちよう切り、鶏肉はこま切れに切る。
- ③鍋にだし汁を入れて、具を入れて煮る。煮えたらしょうゆと塩で調味する。
- ④もちを器に盛り、③を入れる。



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、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行し、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。

～1月24日から30日は全国学校給食週間～

昭和21年12月24日、戦後の学校給食が始まりました。この日は冬休みに重なるため、1か月後の1月24日から30日までの1週間が「全国学校給食週間」に定められました。山陽小野田市学校給食センターでは20日から26日まで、学校給食週間にちなんで献立にしています。

◆ 学校給食の歴史 ◆

明治22年 学校給食の始まり

山形県鶴岡市の小学校で、弁当を持って来られない子どものために、昼食が出されたことが給食の始まりです。

おにぎり
鮭の塩焼き 漬物



1月20日の献立：ごはん 鮭の塩焼き
すいとん汁 たくあんのごま和え 牛乳

昭和21年 戦後の給食再開

戦争により中断していた給食は、外国からの援助により徐々に再開されました。アメリカから小麦粉が寄贈されパンが出されるようになり、昭和22年1月には、パンと脱脂粉乳を中心とした給食が全国的に再開されました。

パン ジャム 脱脂粉乳
鯨の竜田揚げ せんきゃべつ



1月21日の献立：パン レーズンクリーム、
ミートボールのケチャップ煮 フロッキーサラダ 牛乳

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、多様な献立が出ます。また、地場産物を多く取り入れ、地産地消を推進しています。「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。

アメリカ料理

郷土料理
(大平)

1月25日の献立：「山口県の郷土料理」
わかめごはん 鯨の竜田揚げ 大平
お茶めな大豆 牛乳

1月26日の献立：「外国料理(ロシア)」
ライ麦パン いちごジャム ビーフストロガノフ
オリヴィエサラダ 牛乳

昭和51年 米飯給食の開始

学校給食法が改正され、米飯給食が正式に導入されました。これによりカレーライスなども給食に登場するようになり、献立の幅が広がりました。この頃、脱脂粉乳から牛乳に代わりました。

また、戦後から昭和60年頃までは鯨料理がよく出ていました。鯨肉は栄養価が高く、当時は安価で手に入りやすかったためです。

カレーライス
塩もみ スープ
バナナ 牛乳

1月24日の献立：素ごはん ポークカレー
コールスローサラダ ヨーグルト 牛乳

地産地消

1月13日から19日は「地場産給食週間」です。

日頃から給食では山口県産や山陽小野田市内産の食材をたくさん使っていますが、この期間には特に多く使用します。

地元で生産されている食材を地元で消費する「地産地消」にはたくさんの良さがあります。ご家庭でもぜひ、地元産のおいしい食材を味わい、地産地消の良さを話題にしてください。



◎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



◎運ぶ距離が短く
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

《親子食育料理教室～給食の人気メニューを作って食べよう～》

市内小・中学校の児童生徒とその保護者を対象に、給食メニューの料理教室を開催します。2月と3月、2回開催予定で、料理の内容は2回とも同じです。ぜひご参加ください！
※新型コロナウイルス感染者の発生状況により、開催を中止することがあります。

【 日程 】実施日 ①2月11日(金・祝) ②3月5日(土) ※参加はいずれか1回
時間 9:00～13:00(受付8:45～)

【 場所 】山陽小野田市学校給食センター

【 参加費 】1人400円(食材料費)

【 定員 】各回16人程度(1家族最大5人まで)

(応募者多数の時は抽選とし、結果は後日郵送で通知いたします)

【 持参物 】エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、上履き(子どものみ)

【 申込期限 】①1月28日(金) ②2月18日(金) ※郵送は申込期限までに必着

【 申込方法 】市ホームページ掲載の申込書を給食センターに提出してください。

(申込書の内容を記載し、郵便、FAX、メールでの送信も可)

【 その他 】・託児はありません。乳幼児をお連れの方の食事は、保護者と児童生徒分のみでの準備となりますので御承ください。

・食材準備の都合上、食物アレルギーの対応は致しかねます。心配がある場合は御連絡ください。

・当日、発熱や下痢、嘔吐等体調のすぐれない人は、参加を御遠慮ください。なお、当日、急きょ欠席された場合は、参加費を請求させていただきますので御承ください。



◆問い合わせ・申込先◆ 山陽小野田市学校給食センター

〒756-0057 山陽小野田市大字西高泊 1245 番 1

TEL: 0836-81-1122 FAX: 0836-83-1210 Email: kyushoku@city.sanyo-onoda.lg.jp



中学3年生に聞きました

「もう一度食べたい!あの給食は?」

～リクエスト給食 結果発表～



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・うがいをし、かぜの予防に努めましょう。



● いろいろな豆を食べよう ●

豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養素が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

大豆

大豆は、豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、油などの原材料に使われています。

あずき

お汁粉やぜんざい、赤飯などにも使われています。

いんげん豆

いんげん豆には金時豆やうすら豆、とら豆、大福豆などがあります。

2月8日「コロッケ」、18日「グラタン」にも、大豆からできる食品を使っています。さて、それは何でしょうか? (献立表から探してみましょう)

ひよこ豆

形がひよこに似ています。ガルバンゾーとも呼ばれています。

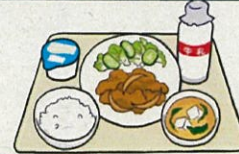
レンズ豆

平たいレンズのような形をした豆です。水で戻さずに使うことができます。

給食センターで作る「チリコンカン」には、ひよこ豆とレンズ豆の両方が入っています。

1位	揚げパン※	(231票)	
2位	小野茶ムース	(34票)	
3位	カレー	(30票)	
4位	鶏肉のから揚げ	(21票)	
5位	チキンチキンごぼう	(15票)	

リクエストの多かった1位～5位の献立を2月の給食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できないので、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)



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。



温かい給食に、夏も冬も心を和ませられました、おいしかったです!

給食では自分の苦手な食材もおいしく調理してくださるので苦手な食材を克服できました

給食が余った時のじゃんけんは楽しい

小学校1・2年の時は重くて2人で運ぶのも大変だったものが成長していくにつれて軽くなっていき、今では1人で運んでいるのが思い出です

防災のスープなども食べることができ、勉強になった

テスト後に好きな給食があると「がんばろう」ってなった

苦手な給食もあったけど、給食を食べに学校に来ているといえるくらい給食が楽しかった

LOVEがこもっておいしい♡

コロナの前にクラスのみんなで円になって話しながら食べたときの給食時間が一番楽しかったです

給食センターになった時は少し悲しかったけど、給食センターになっても今までの味と変わらずおいしかった

給食=命



たくさんのお手紙 ありがとうございます

1月24日から30日までは全国学校給食週間でした。給食センターの調理員・栄養士あてに、各学校から感謝のお手紙をいただきました。給食を心待ちにしている子どもたちの思いが伝わってきて、胸が熱くなりました。これからも、一層心を込めておいしい給食づくりに努めてまいりますので、よろしく願いいたします。

見学に行ったとき、はたらいているところを見て、感動しました。毎日おいしい給食をつくってくださってありがとうございます。(厚陽小児童)



いつもおいしい給食を作ってくさってありがとうございます。いつもあたたかくておいしい温食を食べてほっこりしています。つきものやごはんもとてもおいしくて早く食べてしまいます。これからもおいしい給食をたくさん食べます。(高泊小児童)

食育だより

令和3年度 3月号

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日



だんだんと温かくなり、春の訪れを感じる季節になりました。1年があっという間に過ぎ、今年度も残りわずかです。残りの学校生活も元気に過ごせるよう、健康に気をつけましょう。

1年間の食生活を振り返りましょう

今年1年間どのような食生活を送りましたか。好き嫌いせず食べられたか、食事のマナーを守ることができたか、お子様と一緒に振り返ってみましょう。

朝・昼・夕の1日
3食を決まった
時間に食べた



お菓子は時間や
量を決めて
食べ過ぎ
なかった

食器の置き方や
はしを持ち方が
正しくできた



いただきます、
ごちそうさまを
言えた



食事の前に
手をきれいに
洗った

よく噛んで
食べた



料理の
お手伝いを
した



苦手なもの
頑張って
食べた



毎日
朝ごはん
を食べた



あんこう

2月21日の給食では山口県産のあんこうの身が入った、あんこう鍋が出ました。



山口県下関市はあんこうの水揚げ量が日本一！三方が海に開けた下関は豊かな水産資源に恵まれています。令和2年のあんこう水揚げ量は592トンでした。あんこうは沖合底びき網漁業で漁獲されています。



高千帆小学校6年生が給食を食べている様子

あんこうのさばき方

あんこうは身が柔らかく表面にぬめり気があるため、「吊るし切り」というさばき方をします。大きな鉤にあんこうの口をひっかけ、エラとヒレを外してから口の周りに切れ込みを入れて皮をはがした後、身や内臓を外します。

あんこうの魅力

あんこうは骨、背骨、目玉を除いて捨てるところがほとんどない魚です。産卵前の冬近くにつれ栄養をとり込み肝が肥大し、身に脂がよくまわることでおいしさが増します。

農林水産省 HP 参照

紙パックつぶし上級者コース ↓ さらに小さくできます



⑥白い底面を下にして置いて、左右を折り目に沿ってたたんでいく。



⑦左右を折りたたんだら、真ん中あたりから半分折る。



⑧この時、三角の溝に合うよう折りたたむ。



⑨三角の溝に、折りたたんだ上部を差し込む。



⑩差し込んで開かなければ完成。



紙パックつぶしの7口!

4月から牛乳が紙パックに変わります

給食用の牛乳について、ピンの割れやひびのリスク、ピン牛乳の製造設備の老朽化などの理由により、4月から牛乳の容器がピンから紙パックへ変わります。紙パックを捨てる時のつぶし方を覚えて、4月に備えておきましょう。

紙パックつぶし基本コース



①最後まで飲み切ったことを確認する。確認したら、ストローとストローの袋を外す。



②上部側面にある三角の部分を起こす。



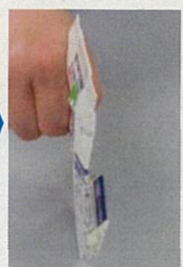
③賞味期限が印刷されている部分を起こす。



④側面に飛び出した、くちばしのような部分を指でつまむようにして、上からつぶしていく。



⑤上から、底の部分まで、平らになるようにつぶしていく。



⑥横から見るとこのような状態。

ぜひご家庭で練習してみましょ