



ご入学・ご進級おめでとうございます。桜が舞い、新しい季節がやってきました。今年度も給食センターの職員一同、子どもたちの健やかな成長を願いながら安心安全、栄養バランス満点の給食づくりに努めます。よろしくお願いたします。

## 学校給食の目標 \*学校給食法より7項目\*



子どもたちの生きる力を育む観点から7つの目標が定められています。

<p>健康な体をつくる</p>	<p>望ましい食生活のお手本になる</p>	<p>助け合い、協力し合う社会性を身につける</p>	<p>自然の恵みに感謝する心を育てる</p>
<p>働くことを尊び、感謝する心を育てる</p>	<p>地域の食文化を知り、未来に伝える</p>	<p>食を通して社会の仕組みを学ぶ</p>	

## 調理員おすすめ新メニューの試作会を行いました

給食センターでは、よりおいしい給食を提供するため、調理員が中心となって研修を行いました。調理員が考えた新しいメニューを試作し、大量調理に向いているか、旬の食材や地産地消を取り入れているか、味はどうか、などの観点で評価を実施し、検討しました。試作したメニューの一部は今後給食の献立に取り入れていく予定ですので、お楽しみに！



30人分の材料と調味料を計量し、調理しました



できあがった料理を給食の食器に配食して、適量が検討しました



給食の配膳をイメージして撮影  
(ヨーグルトサラダ・レタスとトマトのカレースープ)

## 学校給食の郷土料理

山陽小野田市学校給食センターでは、地場産食材を使った献立や郷土料理、行事食などを取り入れることも心掛けています。山口県産の食材や日本各地の郷土料理が登場しますので、ぜひ味わって下さいね！



【九州の郷土料理】

- ・ごはん
- ・チキン南蛮 一食タルタルソース
- ・団子汁



【北海道の郷土料理】

- ・ごはん 味つけのり
- ・石狩鍋
- ・マヨネーズ和え



【山口県の郷土料理】

- ・わかめごはん
- ・鯨の南蛮煮
- ・豆腐汁



鶏もろこし



アスパラときゅうりのおから和え



押し麦入りミルクカレースープ

### ★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。





新学期が始まり1か月半が過ぎました。新しい学年や生活に慣れてきたことと思います。給食では今年度から牛乳がビンから紙パックへ変わりましたが、子どもたちは上手に飲んでいる様子です。

## 牛乳について知りましょう

### 6月1日は「世界牛乳の日」(World Milk Day)

世界牛乳の日は、牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事の多くの方に知ってもらうことを目的に、2001年に国連食糧農業機関(FAO)が決めました。

6月1日(水)の給食には牛乳を使った、クリームシチューが出ます。

### ★牛乳200mlに含まれる栄養素★

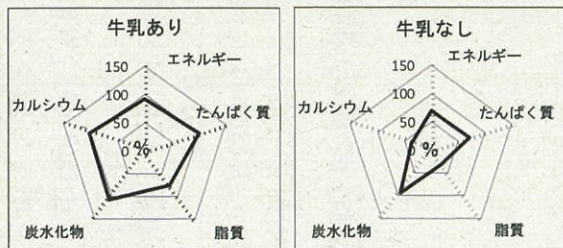
1本(200ml)で1日に必要なカルシウム量の小学生で約1/3、中学生で約1/4がとれます。他にもたんぱく質やビタミン、無機質もバランスよく含まれています。

下のグラフは給食に牛乳がある場合とない場合の栄養価充足率を比較しています。牛乳がつくことで、カルシウムやたんぱく質のバランスがよくなります。

牛乳に含まれているカルシウムやたんぱく質をしっかり摂ることで、丈夫な骨や歯を作ったり、イライラをやわらげたり、ぐっすり眠れたりします。

エネルギー 141kcal	たんぱく質 7.0g	脂質 8.1g	炭水化物 10.1g	食塩相当量 0.2g	カルシウム 227mg
ビタミンA 78μg/RAE	ビタミンB2 0.31mg	ビタミンB6 0.06mg	マグネシウム 21mg	リン 192mg	カリウム 310mg

「やまぐち酪農(株)調べ」 「日本食品標準成分表2015年版7訂」



### 牛乳や乳製品でカルシウムを上手にとりましょう

カルシウムは人体に最も多く含まれているミネラルであり、骨や歯を形成しています。ごく一部はカルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあり、血液の凝固を促して出血を予防するほか、心筋の収縮作用を増し、筋肉の興奮性を抑える働きもあります。骨格を構成する重要な物質であるため、不足すると骨が十分に成長せず、骨粗鬆症の原因にもなります。

食品によりカルシウムの吸収率は異なります。牛乳や乳製品は吸収率が高く、乳に含まれるラクトース(乳糖)やカゼインホスホペプチドが吸収を助けます。

カルシウムの推奨量(mg/日)

年齢	男性	女性
6~7	600	550
8~9	650	750
10~11	700	750
12~14	1000	800
15~17	800	650
18~29	800	650

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

体質やアレルギー等により、牛乳・乳製品をとることができない場合は、豆乳や小魚、海藻など他の食品で、カルシウムを補いましょう。

6P チーズ1個(約18g)中  
カルシウム: 104mg  
サラダヤオムレツと一緒にとりましょう

ヨーグルト 100g 中  
カルシウム: 120mg  
ドレッシングやフルーツと混ぜて、とりましょう  
飲むヨーグルトもあります

## 歯と口の健康週間

6/4(土)~6/10(金)は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守るために歯磨きはもちろん、食事にも意識を向け、むし歯や歯周病の予防をしましょう。給食では6/6(月)~6/10(金)に歯と口の健康を意識し、よくかんで食べる食品や、カルシウムなど歯により栄養素が含まれている食品を使った献立を実施します。

### 歯をつくる食品

歯のほとんどがカルシウムでできています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

〈カルシウム、ビタミンDの多い食品〉



### 歯を強くする食品

フッ素は歯を強くする働きがあります。

〈フッ素の多い食品〉



### 歯の表面を整える食品

歯の表面のエナメル質やその内側の象牙質は、ビタミンAやビタミンCから作られています。

〈ビタミンA、ビタミンCの多い食品〉



### 歯の掃除をする食品

食物繊維が多く含まれている食べ物をよくかんで食べることで、歯の表面が掃除されます。

〈食物繊維の多い食品〉



## カムカムレシビ「鶏肉のナッツソースがらめ」

6月8日(水)の給食に登場する、「鶏肉のナッツソースがらめ」を紹介します。

この料理は3月末に調理員が調理実習で試作した新メニューです。カシューナッツやアーモンドが入ったかみ応えのあるソースが特徴です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

《材料(4人分)》

(1人あたり:エネルギー150kcal、食塩相当量0.6g)

- 鶏もも肉 140g
- 塩こしょう 少々
- でんぷん 適量
- 揚げ油 適量
- むき枝豆 20g (さや付きなら40g)
- 赤ピーマン 40g
- 黄ピーマン 40g
- たまねぎ 60g
- ローストアーモンド(細切り) 14g
- カシューナッツ 14g
- 白みそ 12g(小さじ2)
- しょうゆ 8g(小さじ1・1/3)
- 砂糖 4g(小さじ1・1/3)
- おろししょうが 少々

鶏肉に香ばしいナッツ、こくのある味噌だれが食欲をそそる一品です。



《作り方》

- 鶏肉は2cm角に切り、塩、こしょう、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ピーマンとたまねぎを5mm幅にスライスする。
- ②を炒め、煮えたら調味料を入れる。
- ゆでた枝豆(むき身)とナッツを加えて火を止める。
- ④に入れてからめる。

調味料



## 6月は食育月間



「食育」は生きるうえでの基本であり、「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とても大切です。

学校給食センターでは、栄養バランスのとれた安全安心な給食の提供を基本として、できるだけ地場産の旬の食材を使用したり、季節を感じられる料理や行事食、郷土料理、外国の料理等を取り入れたりして、食育の推進に努めています。6月には、地場産給食週間を実施しています。

### 「地場産給食週間」…6月13日(月)～17日(金)

山口県や山陽小野田市で生産された食材を特に多く使った献立にしています！

#### 長門ゆずきち

萩市田万川(地場産)で、ゴルフボールよりもやや大きく、美しい緑色をしています。さわやかな香りとまろやかな酸味が特徴です。



#### 瀬付きあじ

山口県の日本海の瀬(海の中に広がる比較的浅い岩場)で、しらすやプランクトンなどの豊富なえさを食べて育ちます。脂がのってぷくら肉厚で、味が良いのが特徴です。春から夏が旬です。



#### だいこん

県内では萩市千石台で多く生産されています。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。甘みがあり辛みの少ない青首だいこんを栽培しています。



#### たまねぎ

県内の主な産地は山口市、萩市、防府市で、4月から6月に収穫されています。給食では一年中(ほぼ毎日)たまねぎを使いますが、5月後半から6月の収穫期中は、山口県産のたまねぎを使うことができます。



#### 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。



#### みかん

周防大島町では雨が多い気候や日当たりと水はけのよい地形を生かし、県内の約8割のみかんを栽培しています。果汁からジュースやゼリーなどの加工品も作られています。



#### 米粉パン

県産の米粉と小麦粉を混ぜ合わせて作られる100%山口県産の米粉パンです。ぷくらもちもちした食感が特徴です。



#### 西京はち

山口県の瀬戸内海は全国有数のもの産地です。「西京はち」というブランド名で大阪や京都へ出荷されていて、大変人気があります。細長い体をしていて、夏が旬です。

#### 米

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



#### アスパラガス

県内では、温暖な瀬戸内海沿岸部を中心に、主にハウス栽培で生産されています。山陽小野田市では「きのう今日アスパラ」というブランド名で出荷され、特産品となっています。



#### 青ねぎ

山陽小野田市西高泊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「ネギ三昧」が栽培されています。



#### 小野茶種

宇部市小野地区には西日本最大級の茶園があり、濃厚で甘みとほどよい渋みのある香り高い小野茶が作られています。小野茶を小麦粉に練り込んだ「小野茶種」は6年の歳月をかけて職人さんにより開発されたものです。



## 食育ピクトグラムで 食生活を見直しましょう

あなたはいくつ取組めそうですか？チェック印してみましょう！

食育ピクトグラムとは、国の食育推進基本計画でも重点事項として取り上げられている食育の取組を、わかりやすく表現したものです。ご家庭でも、普段の食生活を振り返り、行動に移してみましょう。



- 1** みんなで楽しく食べよう

□ 家族や仲間と会話をしながら食事をして、心も体も元気にしましょう。(感染症の状況によりできない場合もあります。)
- 2** 朝ごはんを食べよう

□ 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。
- 3** バランスよく食べよう

□ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物の摂取にも努めましょう。
- 4** 太りすぎないやせすぎない

□ 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。
- 5** よくかんで食べよう

□ 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。
- 6** 手を洗おう

□ 食品の安全性についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。
- 7** 災害にそなえよう

□ いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。
- 8** 食べ残しをなくそう

□ SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。
- 9** 産地を応援しよう

□ 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域活性化、環境負荷の提言につなげましょう。
- 10** 食・農の体験をしよう

□ 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。
- 11** 和食文化を伝えよう

□ 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。
- 12** 食育を推進しよう

□ 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

# 食育だより

令和4年度 7月号

毎月19日は食育の日

発行元 学校給食センター



梅雨が明けると夏本番です。暑い日が続くと食欲が落ちたり、急な気温や湿度の変化で体調を崩しやすくなります。食欲を刺激する食材や味付けを取り入れて、1日3回の栄養バランスの良い食事やこまめな水分補給を心がけ、夏を元気に乗り切りましょう。

## 夏を元気に過ごす食生活のポイント

### ①朝ごはんをしっかり食べましょう

ごはんはたんぱく質をプラス！

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、体も脳も目覚めず体調を崩しやすくなります。



夏野菜は体を冷ましてくれる効果もあります！

### ②旬の夏野菜を食べましょう

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。

### ③こまめに水分をとりましょう

普段は水や麦茶をこまめに飲みましょう。運動等で汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分を一緒にとるようにしましょう。

ジュースは糖分が多いため飲みすぎ注意です！

### ④冷たいものとりすぎに気をつけましょう

内臓が冷えると胃腸の働きが落ち、食欲低下の原因に！

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。

野菜もしっかり取れ、トマトの酸味でさっぱりと食べやすいメニューです。

## おすすめレシピ ～ミネストローネ～

材料(4人分)

《1人あたり:エネルギー53kcal、食塩相当量1.2g》

・ベーコン	30g	・顆粒コンソメ	4g(小さじ1)
・かぼちゃ	80g	・Aこいくちしょうゆ	3g(小さじ1/2)
・にんじん	40g	・A食塩	2g(小さじ1/3)
・たまねぎ	100g	・Aこしょう	適量
・こまつな	60g	・おろしにんにく	少々
・コーン	20g		
・トマト水煮缶(生でもよい)	60g		

下準備

- ・ベーコン:1cm幅に切る
- ・たまねぎ:スライス
- ・こまつな:1.5cm幅に切る
- ・かぼちゃ:種とワタを取り、1cm角切り
- ・にんじん:5mm角切り
- ・トマト:生なら角切り

作り方

- ①鍋にベーコン、おろしにんにくを入れて炒める。
- ②かぼちゃ、にんじん、たまねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③水、コンソメを入れて煮る。
- ④③が煮えたら、トマトの水煮を入れる。
- ⑤こまつな、コーンを入れる。
- ⑥ひと煮立ちしたらAで調味して仕上げる。



## 給食センターの見学に来られました！

6月16日に出合小の3、4年生が給食センターの見学に来られました。

児童は、野菜荷受室に入り説明を聞いたり、大きなひしゃくを実際に持ってみたり、見学窓から調理の様子を見たりしました。色々なことに興味を持ち、熱心に質問したりメモを取ったりする姿が見られました。



給食センタークイズに挑戦



野菜荷受室の見学



調理室の見学・調理器具の体験



## 【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。

7月と8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 ①7月29日(金) ②8月10日(水) ※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】7月15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学校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)

【申込書QRコード】

【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ご了承ください。

・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方は、参加をご遠慮く

ださい。なお、当日急遽欠席された場合は、参加費を請求させていただきますのでご了承ください。



◆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

# 食育だより

令和4年度 9月号

毎月19日は食育の日

発行元 学校給食センター



2学期が始まりました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。2学期はたくさんの行事があります。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

## 残さず何でも食べよう

食事の量が足りなかったり、偏った食べ方をしていたりすると、体の成長や健康に必要な栄養素が不足、またはとりすぎになってしまうことがあります。残さず何でも食べるきっかけを作りましょう。

### ◎お腹がすき、食事をおいしく食べるために、規則正しい生活リズムを心がける

生活リズムを整えるのに大切なことは、1日を正しいリズムで過ごすことです。1日3食、早寝早起きを毎日心がけましょう。



### ◎慣れない食べ物や苦手な食べ物も、一口は挑戦してみる

調理で切り方、味付けを変えるなど一工夫してみましょう。一緒に食材の買い物や料理をして、食べてみようというきっかけを作りましょう。



### ◎何でも食べると体が元気になる、大きくなることを理解する

なぜ好き嫌いなことが大切なのでしょう？一食べ物にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違います。苦手な食べ物の中にも大切な栄養が含まれていて、好きなものばかり食べていると栄養が偏ってしまうことがあります。また、成長期には体は食べ物から栄養をもらって大きく成長します。必要な栄養素が不足しないよう、日頃から好き嫌いせず何でも食べることが大切です。

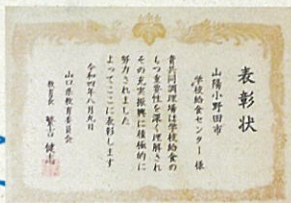


### ◎食品ロスについて知る

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスと言います。食べ物を捨ててしまうことはもったいないだけでなく、地球の環境にも悪影響があります。また、世界では9人に1人が栄養不足で苦しんでいる中、日本では1人あたり毎日お茶碗1杯分の食料が捨てられています。好き嫌いを理由に残された食べ物も食品ロスの1つです。



## 令和4年度山口県学校給食優良学校として表彰されました



8月9日(火)に開催された山口県学校給食研究協議大会で、令和4年度山口県学校給食優良学校として表彰されました。今後も食育の推進、学校給食の充実に励みたいと思います。

## 親子食育料理教室



子どもクイズで楽しく食育について学ぶことができて、良かったです。(保護者)

7月29日と8月10日に3年ぶりの親子食育料理教室を給食センターで開催しました。今回は「給食の人気メニューを作って食べよう！」というテーマで、4品の料理を作りました。その様子と参加者の感想を紹介します。

つくることも、ぺんきょうもたのしかったです。(児童)



今日は楽しく料理することができて良かったです。家でも子どもと一緒にまたやってみようと思います。(保護者)



自分で作った料理がとてもおいしかったです。(児童)

お血洗いは家でもできるから洗ってないお血があったら洗おうと思った。(児童)



子どもたち同士で協力して作っていく様子がとてもほえましかったです。(保護者)



メニュー  
ごはん 県産味付けのり  
チキンチキンごぼう  
香味あえ  
まごわやさしい汁  
ぶるるん目玉焼き  
森響水

### ～親子食育料理教室で作った料理のレシピを紹介～

#### 「まごわやさしい汁」(1人分 86kcal 塩分 1.8g)

- (材料 4人分)
- 水煮大豆 40g
  - にんじん 30g
  - たまねぎ 80g
  - だいこん 80g
  - はんぺん 20g
  - さつまいも 90g
  - カットわかめ 1g
  - 干しいたけ 2g
  - ねぎ 12g
  - すりごま 小さじ 1(2g)
  - 赤みそ 大さじ 2・1/3(42g)
  - 煮干し 15g
  - 水 3・1/2 カップ(700 cc)

- (作り方)
- ①鍋に水を入れて、煮干しでだしを取る。
  - ②にんじん、だいこんは皮をむいて5mmのいちょう切りにする。さつまいもは1cmのいちょう切りにする。たまねぎはスライスする。ねぎは小口切りにする。はんぺんは一口サイズにちぎる。干しいたけは戻してスライスしておく。
  - ③だし汁に材料を火が通りにくいものから順に入れて、煮る。
  - ④みそを入れ調味し、仕上げにねぎ、すりごまを入れて火を止める。

煮干しだしの取り方  
・煮干しの頭とほらわたを取り、水に30分つける。  
・中火にかけ沸騰直前に弱火にし、あくをとりながら10分煮出す。

「まごわやさしい」は日本で昔から食べられてきた食べ物の頭文字をつなげた言葉で、豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、芋のことです。不足しがちな栄養素を補ってくれるので意識して食べたい食品です。

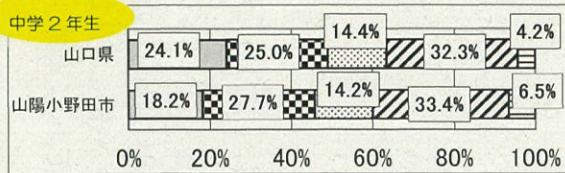
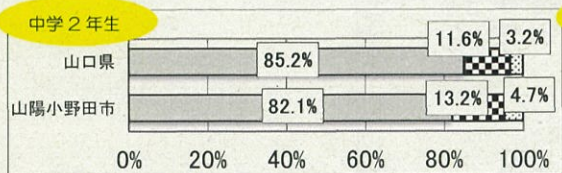
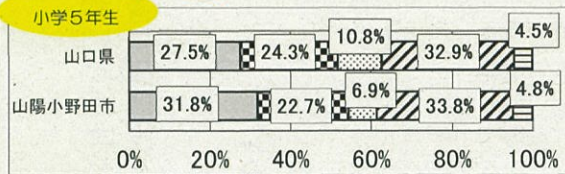
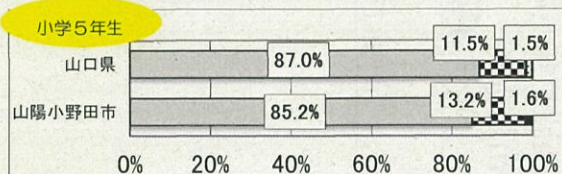


10月中旬になり、秋が深まってきました。スポーツの秋、読書の秋、実りの秋、そして食欲の秋です。規則正しい生活とバランスのよい食事で、免疫力を高め、元気に過ごしましょう。



## 朝食を食べていますか？

## 朝食ではどのようなものを食べていますか？



①毎日食べる・ほとんど毎日食べる  
②時々食べない  
③毎日食べない

①主食・主菜・副菜  
②主食・主菜  
③主食・副菜  
④主食のみ  
⑤その他

5月に山口県学校栄養士会が実施した「食育アンケート」で、朝食についての質問がありました。

結果は上のグラフのとおりで、山陽小野田市の小学5年生 85.2%、中学2年生 82.1%が朝食を「毎日またはほとんど毎日食べる」と答えています。これは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。

朝食内容については、「主食・主菜・副菜」がそろっているという回答が、小学5年生は 31.8%で県全体の割合より高く、中学2年生は 18.2%と低くなっています。

朝食は、元よく1日をスタートするために欠かせない食事です。1時間目から勉強や運動にしっかり取り組めるように、毎日の朝食を見直してみましょう。

## 主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べて

3つのスイッチを入れましょう！！



### 1 脳のスイッチ

朝食で最も大切なのは、ごはんやパンなどの主食を食べることです。脳のエネルギー源であるブドウ糖が脳に送られ、脳が活動を始めます。



### 2 体のスイッチ

朝食を食べることで体温が上がり、体は活動するための準備をします。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。



### 3 おなかのスイッチ

朝食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、食物繊維が豊富な野菜のおかず（副菜）や果物を食べると、より効果的です。



## 給食センターの見学に来られました！



9月21日に有帆小の3年生が給食センターの見学に来られました。

児童は、野菜荷受室で所長や調理員から説明を聞いたり、見学窓から調理の様子を見たり、大きなひしゃくを実際に持つ体験をしたりしました。

また、今回初めての試みとして、栄養教諭がタブレットを使って調理室の中から生中継をしました。見学窓からは見ることでできない、和え物室でサラダを作っている様子や、煮炊き調理室の釜のそばで温食の中心温度を計っている様子などを中継しました。児童は、給食が作られる様子をリアルタイムで見ることができ、興味津々でした！熱心に質問したりメモを取ったりする姿がとても印象的でした。



給食センタークイズに挑戦



野菜荷受室の見学

調理室からの生中継を視聴

## 非常食を体験しよう！「救給カレー」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、給食で非常食を提供します。この機会にご家庭でも「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。

- ★実施日 令和4年11月4日（金）
- ★献立内容 ナン・牛乳・救給カレー・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。うがいや手洗い、規則正しい食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 11月14～18日は 地場産給食週間 です！

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。今回登場する山口県産や山陽小野田市産の食材を、一部紹介します。



### 米

年間を通して、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、炊きたてのこはんが学校に届きます。

### ねぎ

給食ではいつも「小野田ねぎ三昧」を使用しています。葉のしゃきしゃき感やねぎらしい風味が強いのが特徴です。

### 米粉パン

県産の米粉と「せとぎらら」という小麦からできる小麦粉を使用して作られています。ふっくらもちもちした食感が特徴です。

### りんご

17日に「徳佐りんごゼリー」を出します。徳佐りんごは、酸味が少なく甘味強いのが特徴で、様々な品種が栽培されています。

### 長門ゆずきち

山口県オリジナルの柑橘で、さわやかな香りとまろやかな酸味が特徴です。18日にゆずきち果汁を使ったマリネを出します。

### 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」は粒がとて大きく、たんぱく質も豊富に含まれています。

山口県産食材の利用については、「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ています。

## やまぐち郷土料理の日

を実施します！

11月22日に、山口県の郷土料理である「鯨の南蛮煮」を出します。鯨を油で揚げた後、ごぼうやにんじん、こんにゃくと一緒に、味噌で煮て作ります。

大昔から捕鯨が行われていた山口県では、年中行事やお祝いの日だけでなく、日常的にも鯨を食べていました。その習慣から、今でも鯨をいただく食文化が根付いています。



## 和食の日 を実施します！

11月24日は「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている「和食」の文化は、日本の自然から生まれ、歴史の中ではくまれてきました。和食の味の基本は「だし」です。11月24日の給食では、煮干だしを使って作った、豚汁を出します。給食では料理に合わせて、かつお昆布だしや煮干しだしをとって、調理しています。



## 親子食育料理教室

～しっかり噛んで体いきいき！歯にいい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、料理教室を開催します。ぜひご参加ください！



【日時】令和4年12月17日(土)  
9:00～13:00(受付8:45～)

【場所】山陽小野田市学校給食センター

【対象】市内小・中学校の児童生徒とその保護者

【内容】歯と口の健康、学校給食や食育についての講話、調理実習

【参加費】1人400円(食材料費)

【定員】14人程度

(応募者多数の時は抽選とし、抽選の有無にかかわらず、参加の可否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、子どものみ上履き

【申込期限】令和4年11月30日(水)

【申込方法】下記のQRコードを読み取り、フォームに入力し送信してください。

※今回は入力フォーム以外での申込方法では受付しておりませんので、御了承ください。

【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了承ください。
- ・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、当日急遽欠席された場合は、参加費を請求させていただきますので御了承ください。
- ・新型コロナウイルス感染者の発生状況により、開催を中止する場合があります。

【申込フォーム QRコード】

(うまく読み取れない方はブラウザで <https://forms.gle/Uk9RFARzKmsBeif9> を開く)



ご参加お待ちしております！

前回の親子食育料理教室の様子

●問い合わせ先● 山陽小野田市学校給食センター

(TEL:0836-81-1122)





# 食育だより

令和4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食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。



## 11月5日は「津波防災の日」 学校給食で非常食を体験しました



学校給食では11月4日に非常食の救給カレーを提供しました。今年で4回目の取り組みになります。子どもたちは配膳後に担任から食べ方の指導を受け、こぼさないように気をつけながら食べたり、ナンと一緒に食べたりしていました。ぜひご家庭でもこれを機会に、防災について話し合ってみてください。



カレーだから  
食べやすい!



高千帆小学校の様子



非常食だけど  
おいしい!

そのままでも食べられますが温めて提供しました。

## セレクトクリスマスケーキ集計結果



1

2

12月16日の給食は一足早いクリスマス献立です。子どもたちには事前にクリスマスケーキをセレクトしてもらいました。

セレクトの結果、3424人がチョコレートケーキ、1585人がストロベリーケーキを選びました。



## 大晦日献立

今年もあと残りわずかになりました。12月20日に学校給食で大晦日献立を実施します。1年最後の日、大晦日には色々な風習があります。年越しそばを食べるのは、そばが他の麺よりも切れやすいため、今年1年の災いを断ち切るという意味があるからです。また、山口県では大きな幸せを願って、大晦日や節分などの節目の日に鯨を食べる風習があります。



## 12月22日は「冬至」

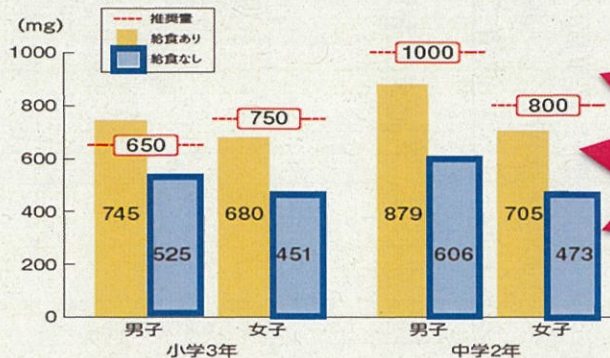
12月21日は冬至です。1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至に「ん」がつく食べ物を食べると「運」がつくという言い伝えがあります。この日の給食のみそ汁には「なんきん(かぼちゃ)」や「にんじん」が入っています。縁起をかつぐためだけでなく、栄養価の高いものを食べて、寒い冬を乗り切るための、昔の人の知恵でもあったようです。



## 学校が休みの日はカルシウムが不足しがち! 冬休みにも「牛乳」で手軽にカルシウムをとろう

骨や歯をつくり、筋肉を動かし、体の調子を整えてくれるカルシウム。育ち盛りの子どもにとって大人以上に不可欠な栄養素ですが、学校給食のない日はカルシウムが足りていないという報告があります。これから冬休みに入りますが、家庭で牛乳を飲んだり、メニューを工夫したりしてカルシウムをしっかり取るよう心がけましょう。

### ●1日のカルシウム摂取量



独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食事状況等調査報告書」(平成22年)

学校給食のない日は  
およそ1~2本分の  
カルシウムが不足!



※牛乳1本(200ml)

=カルシウム 227mg

## ほんとはどうなの? 「牛乳」の気になるウワサ...

### 牛乳は太る?

大規模な疫学研究から、牛乳を長期間摂取しても体重の増減には影響しないという結果が出ています。



### 乳糖不耐症は治らない?

牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする、下痢をする症状を「乳糖不耐症」といいます。乳糖不耐症の人でも、牛乳を少量から徐々に増やして飲み続けることによって、おなかをこわさず飲めるようになるという結果が、国内の臨床試験で報告されました(2020年)

## ●牛乳にかんたんアレンジでおいしく飲もう! ●

衝撃の組み合わせがクセになる!?

### 「コーラミルク」

【作り方】

牛乳とコーラを1:1で割るだけ♪  
(割合はお好みで変えてください)



寒い冬に飲んでほっこり♪

### 「チョコいっぱいのごほうびミルク」

【作り方】

温めた牛乳にチョコレートを刻んで混ぜてできあがり。(チョコの種類によってはお好みで砂糖をプラスして)



※資料:一般社団法人Jミルクホームページより一部抜粋





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。

### 第3回 親子食育料理教室を開催しました！

12月17日に、第3回の親子食育料理教室を給食センターで開催しました。今回は、「しっかり噛んで体いきいき！歯にいいメニューを作って食べよう」というテーマで、歯と口の健康について、SOSかたつむりで行く会スタイル部会の中村さん、藤井さんから講話をしていただきました。栄養教諭からも給食における歯と口の健康についての取り組みをお話ししました。その後、4品の料理を作りました。その様子と参加者の感想を紹介します。



紙芝居で楽しく歯について学びました



大豆を使ったおやつ「チョコタッフィ」は講師の方に実演をしていただきました



親子で楽しく調理しました



・インティアンボト  
・豆腐マヨのかみかみサラダ  
・切干し大根のみそ汁  
・かんたんアップルパイ を作りました

#### ◆◆参加者の感想◆◆

【保護者】

・チョコタッフィがすごく簡単でおいしかったです。豆腐マヨは味付け足りるのかなって思ったのですが、食べてみるとおいしくて、ヘルシーだし家でも作ってみたいと思いました。

みそ汁に切干し大根も今まで入れたことがなかったですが、食感もあって栄養もあっておいしかったです。工夫でかむ回数が増えるのでいいなと思いました。子どもとゆっくりに料理する機会がなかなかないので、すごくいい時間になりました。

【子ども】

・どんなしょくざいが、体にいいのかよわかった。かむかいすうや、どんなしょくざいがかわれているのか、ふつうに話すとおもしろくないけど、クイズにすると、おもしろい！りょうりが楽しかった。

・家ぞくでかんたんアップルパイをつくってみたいです。お父さんといっしょにつくってうれしかったし、とてもおしえてくれるのがしんせつでした。またさんかしたいです。



### 第4回開催決定！スポーツをがんばる子どもたち大募集♪

## 親子食育料理教室 ～しっかり食べて強くなろう！～スポーツ栄養と食事～

【日時】令和5年2月18日（土）

9：00～13：00（受付8：45～）

【場所】山陽小野田市学校給食センター

【対象】市内小・中学校でスポーツや部活に取り組んでいる  
（または取り組む予定のある）児童生徒とその保護者

【内容】スポーツ栄養、学校給食等についての講話、調理実習

【参加費】1人400円（食材料費）

【定員】15人程度

（応募者多数の時は抽選とし、抽選の有無にかかわらず参加の可否は後日郵送で通知いたします。開催3日前までに届かない場合はご連絡ください）

【持参物】エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、子どものみ上履き

【申込期限】令和5年1月31日（火）

【申込方法】下記のQRコードを読み取り、フォームに入力し送信してください。

※入力フォーム以外での申込方法では受付しておりませんので、御承ください。

【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、当日急遽欠席された場合は、参加費を請求させていただきますので御承ください。
- ・新型コロナウイルス感染者の発生状況により、開催を中止する場合があります。

【申込フォーム QRコード】

（うまく読み取れない方はブラウザで

<https://forms.gle/HUrGPXoup9j128xQ9> を開く）



●問い合わせ先● 山陽小野田市学校給食センター  
(TEL:0836-81-1122)

### 〇料理教室のレシピ〇 チョコタッフィ



節分で余った大豆を使って簡単おやつに♪

（材料4人分）

水 小さじ2弱（8g）

砂糖 大さじ2・2/3（24g）

純ココア 小さじ2（4g）

炒り大豆 60g

（作り方）

- ①鍋に水と砂糖を加えて煮立ててから、ココアを加えて煮溶かす。
- ②①の中に炒り大豆を加えてかき混ぜる。
- ③少し水分が飛んでどろっとしてきたら火を止めてバットなどに広げうちわなどでおおきながら手早く混ぜ、バラバラになるまで冷ます。



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。外出後は手洗い・うがいをし、病気の予防に努めましょう。

## 3食しっかり食べて、かぜに負けない体をつくりましょう！



偏った食事内容では、栄養の過不足が心配です。主食・主菜・副菜がそろった食事、バランスよく栄養を摂取しましょう。また寒い時期は、布団からなかなか出られず、朝起きる時間が遅くなりがちですが、朝ごはんをしっかり食べることも、元気に過ごすためにとても大切です。

### 【主食】

主食であるごはんやパン、麺類には、主にエネルギーのもとになる炭水化物が含まれています。寒さに負けないように、エネルギーをしっかりとり補給しましょう。



### 【主菜】

肉や魚、卵などには、主にたんぱく質が含まれています。たんぱく質は体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



### 【副菜】

野菜に含まれるビタミンAやビタミンCは、皮ふや鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



## みんなで挑戦！食べ物クイズ★

\*答えはこのページの一番下にあります。

### 第1問

ビタミンCが一番多く含まれている果物はどれでしょう？

- ①りんご ②レモン ③キウイ

### 第2問

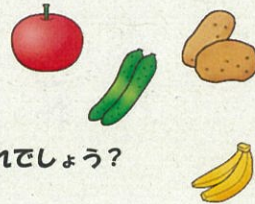
「畑の肉」とも呼ばれる、たんぱく質が多く含まれる食べ物はどれでしょう？

- ①かぼちゃ ②大豆 ③じゃがいも

### 第3問

次のうち、体を温めてくれる野菜はどれでしょう？（残り2つは体を冷やす野菜です）

- ①きゅうり ②バナナ ③しょうが



## 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日は全国学校給食週間でした。たくさんのお手紙をいただきました。ありがとうございます。

これからもおいしい給食づくりに努めてまいりますので、よろしくお祈りいたします。



\*クイズの答え\* 第1問：③、第2問：②、第3問：③



中学3年生に聞きました！



## もう一度食べたい給食は！？

### リクエスト給食 結果発表！

#### ごはん、パン 部門

- 1位 揚げパン  
2位 わかめごはん  
3位 五目炊き込みごはん

#### 麺類 部門

- 1位 肉うどん  
2位 きつねうどん  
3位 スパゲティミートソース

#### 主菜 部門

- 1位 鶏肉のからあげ  
2位 チキンチキンごぼう  
3位 豚キムチ

#### 汁物、カレー、シチュー 部門

- 1位 カレー  
2位 かきたま汁  
3位 ABCスープ

#### 副菜 部門

- 1位 ピリ辛きゅうり  
2位 ツナサラダ  
3位 チーズサラダ

#### デザート 部門

- 1位 小野茶ムース  
2位 フルーツカクテル  
3位 プリン

### ランキング上位のものは2月の給食に登場しています！

※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年生分を特別に作っていただきました。

### 給食の思い出や感想を一部紹介します♪



一番好きな時間でした。おかげで午後からも頑張れました。

給食のおかげで好き嫌いが減りました。

行事ごとに出るデザートがおいしかったです。

おかわりじゃんけんが楽しかった。

給食、愛してます

もう給食が食べられなくなるので悲しい。残りの給食の日を大切にしたい。

コロナで黙食だったけど、みんなで食べられてよかった。

カレーがおいしかったです

高校に行ったら給食がなくなるので、残りの給食をしっかり楽しみたい。

非常食を食べて、災害の時も生き残れるようになりました。

毎日おいしい給食が食べられてうれしかったです。

毎日がとても楽しかったです。

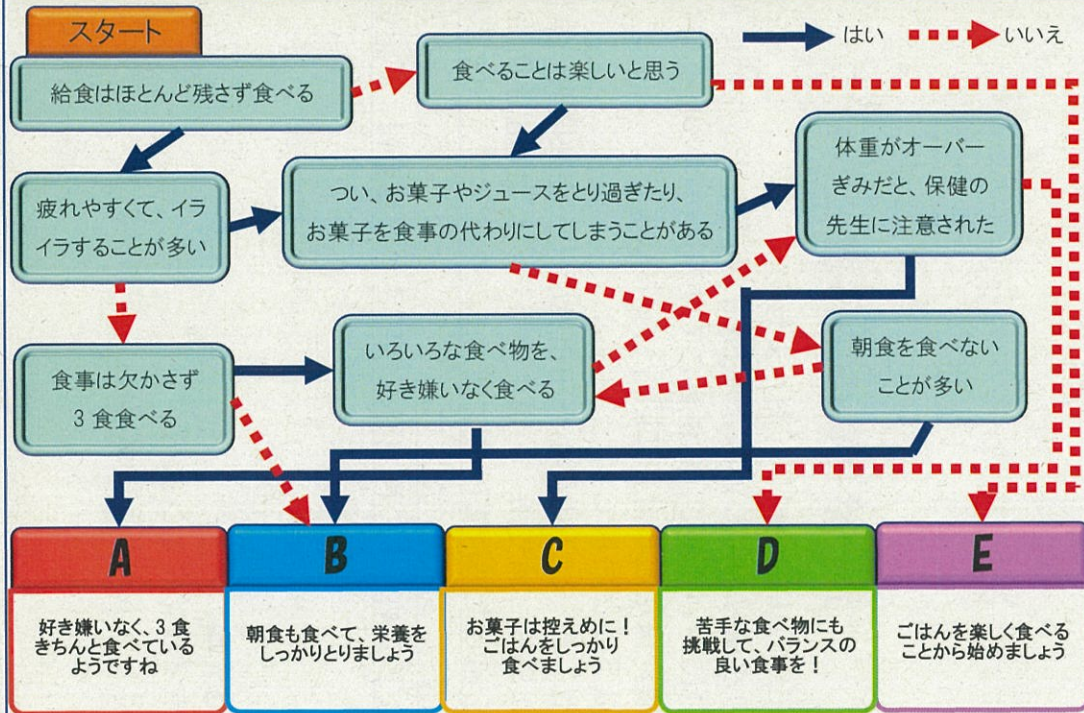




だんだんと温くなり、春の訪れを感じる季節になりました。1年があっという間に過ぎ、今年度も残りわずかです。残りの学校生活も元気に過ごせるよう、健康に気をつけましょう。

## 「食とからだ」チェックシート

今年1年間どのような食生活を送りましたか。下の「食とからだ」チェックシート(ジュニア世代編)で食生活を見直してみましょう。農林水産省ホームページの「みんなの食育」には、他の世代のチェックシートも載っています。家族みんなで見直してみましょう。



引用:農林水産省ホームページ「みんなの食育」

## 給食の牛乳のパッケージが変わります

令和5年4月から給食用牛乳のパッケージが新デザインになります。去年の4月から給食用牛乳は紙パックになりました。子どもたちは毎日上手に紙パックを潰したり、折り畳んだりして捨てています。小さく折ることで捨てるのに必要な袋が減り、環境にもやさしいです。

新年度からも、成長期に必要なカルシウムやたんぱく質などが含まれている牛乳をしっかり飲みましょう。



## ～第4回親子食育料理教室を開催しました～

2月18日に、第4回親子食育料理教室を給食センターで開催しました。今回は「しっかり食べて強くなろう! ～スポーツ栄養と食事～」というテーマで、栄養教諭からスポーツ栄養についての講話等の後、スポーツをする人に必要な栄養素が多くとれる5品の料理を作りました。その様子と参加者の感想を紹介します。



スポーツ栄養に関する話やクイズで楽しく学びました

### ～感想(大人)～

- ・親子共に忙しい日々を送っているため、食を通して一緒に時間を過ごせてよかったです。
- ・スポーツ前に食べた方がいい物など参考になりました。学校から帰って短時間で練習に行く日があるので、小さいおにぎりなどを作っておこうと思います。
- ・スポーツ栄養と食事について、試合当日の食事、試合後の食事が参考になりました。(主食の炭水化物は試合開始3～4時間前に食べると良い等)



### ～感想(子ども)～

- ・少ない材料で短時間で簡単にできたので家でもぶるぶる牛乳もちを作ってみたいと思いました。
- ・試合の前などは、お菓子を食わずに炭水化物を食べることや、試合後は、お腹がすいていなくてももちやんとごはんを食べないといけないことが分かりました。
- ・たんぱく質、ビタミンの働きが分かった。新しい料理について知ることができた。初めて本格的に料理をした。すごく楽しかったです!!



みんなで協力して調理しました



豚肉をフライパンにぎゅっと押し付けて焼きました



牛乳もちをちぎりました

### 【作ったメニュー】

- ・あさりとアスパラの混ぜごはん
- ・豚肉のチーズパン粉焼き
- ・カルシウムサラダ
- ・キムチ納豆汁
- ・ぶるぶる牛乳もち

食事だけでは必要なエネルギーや栄養素をとり切れない場合に重要なのは、お菓子ではなく「補食」です。エネルギーになる糖質(炭水化物)や、筋肉の維持増加のためのたんぱく質、骨の材料になり、骨折を予防するカルシウムなどを補う簡単レシピです。

## 料理教室のレシピ 『ぶるぶる牛乳もち』

(1人分:エネルギー118kcal たんぱく質2.8g カルシウム78mg 塩分0.1g)

### 【材料6人分】

- 牛乳 2カップ(400cc)
- 片栗粉 大さじ6・1/2(60g)
- 砂糖 大さじ5・1/2(50g)
- きな粉 大さじ1(7.5g)
- 砂糖 小さじ2(6g)

### (作り方)

- ① 鍋に♡の材料を入れ、よく混ぜる。
- ② ①を弱火にかけ、木べらでゆっくりかき混ぜる。
- ③ ところみがついてきたら、力強く混ぜながら1～2分加熱し、火を止める。
- ④ 水をはったボウルに③をとり、小さめにちぎる。  
※使い捨て手袋を使用するとよい
- ⑤ ざるにあげて水気を切り、器に盛りつける。
- ⑥ きな粉と砂糖を混ぜ、⑤にかける。