



## 春を感じる食べ物を味わいましょう

春は、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとうなど苦みがある野菜もありますが、春ならではの味を味わってみましょう。

ご入学・ご進級おめでとうございます。  
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。

## 学校給食は生きた教材です

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、教材としての大切な役割を担っています。

**果物・デザート** (YOGURT, 果物)

**副菜** (牛乳)

**主食** (煮物・汁物)

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。

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で焼いてもらっています。

### Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

**A.** 学校給食の栄養素量の基準は、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～半分を摂れ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

**アスパラガス**  
食べているのは若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。

★給食では4月28日に「アスパラサラダ」が登場します。

**春キャベツ**  
葉はみずみずしくて柔らかいのが特徴です。軽く巻きは緩めです。生で食べるのに向いています。

★給食では4月11日に「春キャベツの甘酢和え」が登場します。  
(※下にレシピを掲載しています)

**たけのこ**  
香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。

★給食では4月11日の「豚肉と野菜のうま煮」、4月25日の「中華丼の具」に入っています。



心をこめておいしく作ります♡

### 作ってみよう！給食レシピ「春キャベツの甘酢和え」

【材料4人分】 ※材料は正味量

キャベツ	100g
きゅうり	50g
にんじん	15g
チキンフレーク水煮	35g
砂糖	小さじ1・1/3 (4g)
酢	大さじ1/2 (7.5g)
うすくちしょうゆ	小さじ1 (6g)
塩	少々

(1人分 エネルギー20kcal、食塩相当量0.2g)

【作り方】

- ① キャベツは1.5cm幅、きゅうりは輪切りスライス、にんじんは千切りにする。
- ② ①を全てゆでて冷ます。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ ②とチキンフレーク、③を和える。

◎チキンフレークはツナでも代用できます。  
調味料は給食用の分量ですので、加減してください。

### ★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！

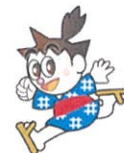
右のQRコードからぜひご覧ください。





## 6月12日～16日は地場産給食週間!

給食センターでは、できるだけ市内産、県内産の食材を使用して、子どもたちに新鮮で安全な給食を提供できるように努めています。また子どもたちが地域をより身近に感じ、地域の食文化に触れる機会となるように地場産給食週間を年3回(6月・11月・1月)行っています。



### 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。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか?かむことは体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。給食では6月5日～9日まで歯と口の健康を考えた「かみごたえのある料理」や歯を丈夫にしてくれる「カルシウムやビタミンDが豊富な食材」が登場します!

#### 消化を助ける



よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ざって胃に送られます。

#### 肥満を予防する



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

### かむことの効果

#### 脳の働きを活性化する



あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

#### むし歯を予防する

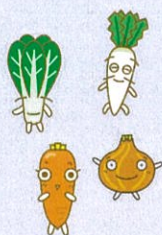


だ液には食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

### かみかみレシピ～切干大根のみそ汁～

#### 〈〈材料(4人分)〉〉

切り干し大根	12g
豆腐	100g
にんじん	40g
キャベツ	80g
こまつな	60g
たまねぎ	60g
みそ	45g(大さじ2・1/2)
煮干し	4尾(顆粒だしでも代用可)
水	800cc



#### 〈〈作り方〉〉

- 煮干しのはらわたをとり、水に浸けた後、鍋を火にかけだしをとる。
- キャベツ、人参は短冊切り、小松菜は4cm幅、たまねぎはくし切りにする。
- 切干大根は水で戻し、水気を切り、4cm幅に切る。
- 鍋で②③を煮る。
- みそを入れて仕上げる。



1人前エネルギー 62kcal 塩分 1.2g

6月6日の給食に登場!

### 地産地消のよいところ

#### 安心・安全



どこでとれたのか分かるので、安心して食べることができます。

### こんな料理が登場します!

#### 12日 肉みそねぎ三昧

山陽小野田市産の「ねぎ三昧」をたっぷり使い、豚ひき肉と一緒に炒めてみそやしょうゆ、砂糖などで甘辛く味付けます。

#### 14日 県産夏みかんジャム

夏みかんの花は山口県の花です。さわやかな酸味があり、4～5月に収穫されます。

#### アスパラのソテー

アスパラガスは山陽小野田市の特産品で「きのう今日アスパラ」というブランド名でお店に並んでいます。やわらかくて甘く鮮やかな緑色が特徴です。県内では山陽小野田市の他下関市、防府市、平生町で作られています

#### 16日 背割りパン

給食のパンは山口県産の米粉と小麦粉を使って市内のパン屋(山海食品)さんが作って学校に運んでくださいます。この日はパンにウインナーを挟んで食べます。

#### 県産ウインナー

周南市の山奥の鹿野というところで大切に育てられた豚を使ったウインナーです。

### 新鮮



収穫してから、食べるまでの時間が短いので、新鮮なうちに食べることができる。

### 環境に優しい



地元でとれたものは、運ぶための燃料が少なくよいため、環境に優しい。

#### 県産あじの南蛮漬け

あじは春から夏にかけておいしい魚です。この日は県産のあじ、にんじんなどを使い南蛮漬けにします。

#### 県産のり(おたろう食育博士イラスト入り)

山口県産ののりを使った味付けのりです。

#### 麻婆大根

萩市むつみで作られる「千石台だいこん」を使う予定です。涼しい気候と良い土に恵まれており、5月～12月に収穫されます。

#### ゆず吉せりー

ゆずきはゴルフボールくらいの大きさで濃い緑色をした柑橘です。実は小さいですが多くの果汁がとれます。

#### 13日

#### 15日



# 食育だより

令和5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



「食育」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とても大切です。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



★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

★正しい配膳や  
マナーを身につけ  
ましょう



★ゆっくり  
よく噛んで  
食べましょう



## 給食センターの見学に来られました！

6月2日に厚狭小の3年生が給食センターの見学に来られました。

児童は、荷受室で説明を聞いたり、見学窓から調理の様子を見たりしました。また、栄養士がタブレットを使って調理室の様子を生中継で紹介しました。見学窓からは見ることができない、和え物室でオレンジを切っている様子や釜で肉を炒めている様子がリアルタイムでスクリーンに映し出されると、児童からは歓声があがりました。児童の質問に栄養士や調理員から回答が返ると、児童たちは興味津々で熱心にメモを取っていました。



これからも  
残さずに食べて  
くださいね！



野菜荷受け室の見学をして、  
調理員から荷受けや下処理に  
ついて説明を聞きました。

調理に使用している大きな  
ひしゃく等を実際に持つ体験をして、  
大きさや重さを体感しました。

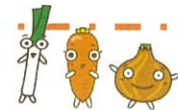


調理室からの生中継を視聴しました。

コンテナが配送車へ  
積み込まれる様子を見学し、  
所長からの説明を聞きました。



## 親子食育料理教室を開催します



テーマは「地場産の野菜を使った料理を作って食べよう！」

市内小・中学校の児童生徒とその保護者を対象に、食育料理教室を開催します。  
夏休み中に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！

【日程】実施日 ①7月28日(金) ②8月19日(土) ※参加はいずれか1回  
時間 9:00~13:30(受付8:45~)

【場所】山陽小野田市学校給食センター(山陽小野田市大字西高泊1245番1)

【内容】地場産物・学校給食等についての講話、調理

【参加費】1人400円(食材料費)

【定員】各回16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、帽子(三角巾)、マスク、筆記用具、上履き(子どものみ)

【申込期限】①7月12日(水) ②7月26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。

※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、ご了承ください。

【その他】・記児はありません。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。心配がある場合はご連絡ください。

・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。

【申込フォーム QRコード】



① 7/28(金)



② 8/19(土)



●問い合わせ先●

山陽小野田市学校給食センター  
TEL:0836-81-1122

※うまく読み取れない方はブラウザで

①7/28(金) <https://forms.gle/Yy31TLTV7VACuWh5>

②8/19(土) <https://forms.gle/xQWgbbWm8sohhRdG7>



1学期も残りわずかです。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ったりします。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、夏を元気に過ごしましょう。

### 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、体も脳も目覚めず体調を崩しやすくなります。



#### ②旬の食材を食べましょう

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。



#### ④冷たいものとりすぎに気をつけましょう

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。



### 夏野菜を味わいましょう

夏は汗をかくことが多く、水分とともに体調管理に欠かせない栄養素であるビタミンやミネラルが失われてしまいます。そんなときにおすすめなのが、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分やビタミン、カリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。

#### オクラ

オクラの特徴であるネバネバのもとには、ペクチンなどの食物繊維です。ペクチンには、整腸作用があります。給食では7月7日の七夕そうめん汁に登場!

#### ゴーヤ

苦み物質であるモモルデシンが、胃腸を刺激して消化液の分泌を促し、食べ物の消化吸収を助けます。給食では7月12日のゴーヤチャンプルーに登場!

#### トマト

トマトには抗酸化作用の強いリコピンが多く含まれており、血管や皮膚の健康を守ってくれます。給食では7月18日の夏野菜カレーに登場!

#### 夏野菜を食べよう!!

#### カボチャ

βカロテンが多く含まれており、免疫力を高め、他の栄養素の働きを補助する作用を担います。給食では7月18日の夏野菜カレーに登場!



#### ナス

ナスの紫色のもとであるナスニンには、抗酸化作用があり、免疫力の向上に効果があります。給食では7月18日の夏野菜カレーに登場!



## 日本味めぐり献立

7月11~13日の3日間は、九州地方・沖縄県の郷土料理や特産品を使った献立です。子どもたちが給食で他県の郷土料理や特産物を知り、知識を深めることができるように、企画しました。(※下線の献立がその県にちなんだ献立や特産品です)

#### 宮崎県の料理

7月11日(火)

- ・ごはん
- ・チキン南蛮
- ・1食タルタルソース
- ・ざぶ汁



#### 沖縄県の料理

7月12日(水)

- ・黒糖パン
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・もずくとじゃがいものスープ
- ・シークワサーゼリー



#### 大分県の料理

7月13日(木)

- ・とりめし
- ・サバの塩焼き
- ・ミニトマト
- ・団子汁



### ~健康増進課からのお知らせ~

## 【ねたろう食育博士養成講座】

体験を通して食への関心を高めつつ、様々な知識を身につけることができる講座です。食育の大切さを市民に発信する、ねたろう食育博士になりませんか? この講座は平成23年度から始まり、今までに小中学生 232 名を含む 686 名のねたろう食育博士が誕生しています。

【開催日】7月23日(日)、26日(水)、29日(土)、8月1日(火)、6日(日)

ねたろう食育博士には、認定式(8/26(土)予定)にて認定証、オリジナルバッジを贈呈します!



詳細は山陽小野田市のホームページより

### \\スマイルエイジング /

## 【レシピコンテスト・手作り弁当コンテスト】

市民一人ひとりが食に関心を持つ機会を増やすため朝食レシピコンテスト・手作り弁当コンテストを実施します。※応募必切 令和5年9月15日(金)

詳細はQRコードでご確認ください。



レシピコンテスト 手作り弁当コンテスト



### ◆問い合わせ・申込先◆

山陽小野田市健康増進課 〒757-8634 山陽小野田市大字鴨庄94

TEL : 71-1814 Email : hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp



# 食育だより

令和5年度 9月号

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日

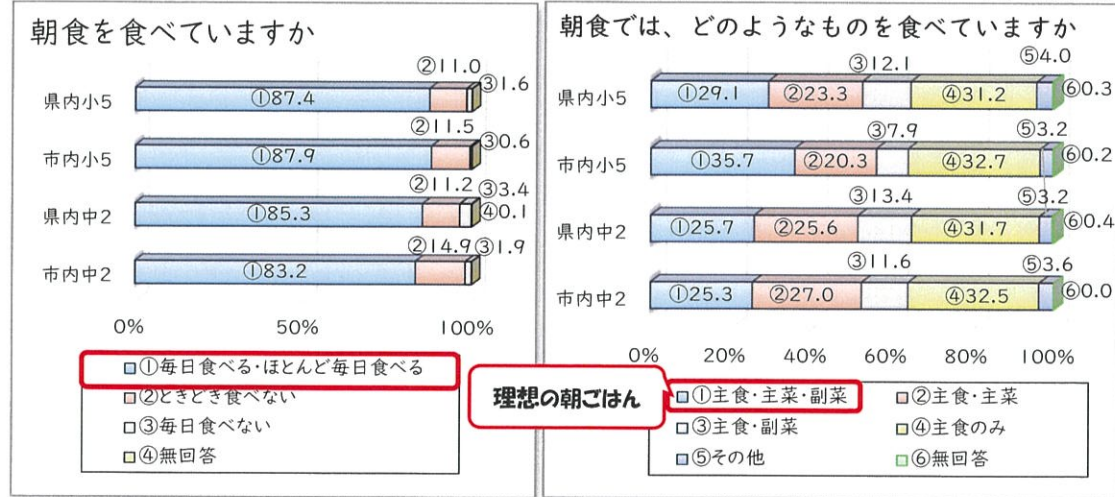


2学期が始まって3週間経ちました。生活リズムは戻りましたか？

早寝早起き朝ごはんを心がけて、2学期も心も体も元気に過ごしましょう。

## 朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう！

山陽小野田市内の小中学生の朝ごはん事情（R5年5月実施山口県学校栄養士会「食育アンケート」の結果より）



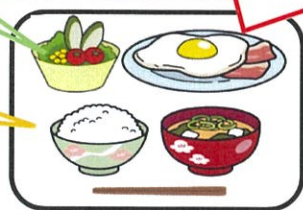
本市では、小学生 87.9%、中学生 83.2%の人が毎日またはほとんど毎日朝ごはんを食べています。しかし、理想である「主食・主菜・副菜のそろった朝ごはん」を食べている児童生徒は少ないことが課題です。

## 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  
**おなかのスイッチオン**  
陽が刺激され、便通がよくなる

**主菜(卵・肉・魚・豆のおかず)**  
を食べて  
**体のスイッチオン**  
体温が上がって元気に活動

**主食(ごはんやパン)**  
を食べて  
**あたまのスイッチオン**  
脳にエネルギーがいき集中力アップ



## よい朝ごはんをめざして…ワンステッパアップ！

何も食べない人	果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものから始めましょう。	
何か1品食べる人	今食べているものが、果物・乳製品・菓子などの場合は、主食も食べましょう。	
主食だけを食べる人	おかずを1品つけましょう。具たくさんのみそ汁、スープはおすすめ。	
主食+1品食べる人	主食・主菜・副菜をそろえることを目指しましょう。	
主食・主菜・副菜がそろっている人	すばらしい朝ごはんです。乳製品や野菜・果物をプラスしてバランスアップしましょう。	

## 親子食育料理教室を開催しました！

夏休み中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。グリーンハウスさんのねぎ三味やなすなどの地場産の野菜をたっぷり使った献立を調理しました。その様子と感想の一部を紹介します。



クイズや説明などで山陽小野田市の野菜のことが分かりました。(子ども)



生産者の方のお話を聞き、子どもと大切に育てられた野菜を残さず食べたいと話した。(保護者)

- ★メニュー★
- ・枝豆ゆかりごはん
- ・器まるごと！なすのごま酢あえ
- ・そうめんうりのミートグラタン
- ・ねぎ三味のネギ焼き
- ・夏野菜のみそスープ
- ・ぶるるんめだまやき
- ・森響水(市水道局より提供)



すごく楽しかったです。日常ではできない料理をできてうれしかったです。(子ども)



今日作った料理は料理が苦手な私でも楽しくおいしく作れたのでよかったです。(子ども)



準備から片付けまで子どもがすることが出来て良い経験になったと思います。(保護者)



センター内を見る機会があり、とても楽しい工程がたたくておいしい給食が作られていたと分かりました。(保護者)



次回は10月21日(土)に「しっかり食べて強くなろう！～スポーツ栄養と食事～」をテーマに実施します。参加希望の方は、9月29日(金)までに右のQRコードより申込みをお願いします。応募者多数の場合、抽選になります。



# 食育だより

令和5年度 10月号

発行元 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、元気に秋を過ごしましょう。

## 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。小・中学生がスポーツをする場合は、大人に比べて、運動の分と体が成長する分のエネルギーや栄養素がさらに多く必要になります。

試合や大会で日頃の練習の成果が出せるように、スポーツ栄養のポイントを知り、充実した食生活を送りましょう。

必要な栄養量のイメージ図



運動に必要な栄養素をとるためには、「主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品」を組み合わせることが大切です！

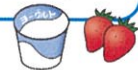
**副菜**  
主にビタミン・ミネラル（無機質）を多く含む食品  
【野菜、きのこ、いも、海藻】

**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、麺】



**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。毎日とりましょう。



### ●筋力・瞬発力アップには

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。たんぱく質が多い食品には脂肪を含むものも多いので、とり過ぎに注意しましょう。また、丈夫な骨を作るため、カルシウムを多く含む食品も大切です。

### ●持久力アップには

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、疲労回復やけがの予防に効果のあるビタミンCや貧血予防に役立つ鉄を含む食品が不足しないようにしましょう。

運動中はこまめに水分補給を！！



## 食品ロスを減らそう！

10月は「食品ロス削減月間」

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食べ物のことを言います。日本では年間523万トンの食品ロスが発生しており(令和3年度)、日本人1人当たり、毎日茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。日頃の食事のあり方を振り返ってみましょう。

なぜ食品ロスを減らさなければならないの？

### 地球環境を守っていくため



食べ物を作ったり運んだりするとき、たくさんのエネルギー(燃料)が使われています。さらに食べ残しのゴミの処理にも多くのエネルギー(燃料)が使われています。

食品ロスを減らすことは、むだなゴミを減らし、地球環境の負担を減らすことにつながります。

### 食べ物の「命」をそまつにしないため



食べ物は、もともと生きていて、命あるものです。そして私たちの口に入るまでには、多くの人々の手間ひまがかかっています。

食べ物をむだにしないことで、生き物の命に対する敬意と、食に携わる人々への感謝の心を表すことができます。

## 非常食を体験しよう！…11月1日(水)

### 「救給コーンポタージュ」を提供します

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5年11月1日(水)
- ★献立内容 コッペパン(個包装)・ブルーベリージャム・牛乳 トマトグラタン・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。



お知らせ～市健康増進課より～

### 手作り弁当・レシピコンテスト

スマイルエイジング強化月間 手作り弁当・レシピコンテストの第2次審査(市民投票)を10月15日(日)～11月6日(月)まで実施中です。市内小中学生からもたくさんの作品が応募されています！QRコードから投票できますので、ぜひご参加下さい。



11  
月  
号

# 食育だより

令和5年度

毎月19日は食育の日

発行元 学校給食センター



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5日は「津波防災の日」

★11月1日の献立★  
コッペパン（個包装） ブルーベリージャム  
牛乳 救給コーンポタージュ トマトグラタン みかん

給食で非常食を体験しました！

学校給食では11月1日（火）に非常食の救給コーンポタージュを提供しました。今年で5回目の取組になります。児童・生徒の皆さんはどのような感想を持たれたでしょうか。ぜひご家庭で話題にし、防災や非常食について考えるきっかけにさせていただきたいです。写真は小野田中学校の様子です。



非常食だけどおいしかった！

小野田中学校での様子



常温で食べられますが、少しでもおいしく食べられるように、温めて提供しました。

## 給食センターの見学に来られました！

10月20日（金）に須恵小の2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、栄養士がタブレットを使って調理室の様子を生中継で紹介しました。見学窓からは見ることができない、和え物室でツナサラダ作っている様子や釜でカレーうどんを作っている様子がリアルタイムでスクリーンに映し出されると、児童たちは興味津々で見えていました！



これからも残さず食べてくださいね！



野菜荷受室の見学



調理の様子の見学



調理器具の体験

## やまぐち郷土料理の日

11月21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

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、歴史の中ではくままれてきました。27日の給食では「まごわやさしい汁」が出ます。「まごわやさしい」とは日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた言葉で、ま（まめ）ご（ごま）わ（わかめ）や（野菜）さ（魚）しい（しいたけ）い（いも）のこ（こと）です。

## 親子食育料理教室を開催しました！

★メニュー★  
さばと大葉の混ぜごはん ・豚肉のカシューナッツ炒め・ほうれんそうのごまちらすあえ  
・納豆のふわっとお好み焼き ・かきたまみそ汁 ・ヨーグルトゼリー

10月21日（土）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6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。



（こども）  
・スポーツや運動をするためのえいようや食べ物の話がとても分かりやすかった。  
・ヨーグルトゼリーがプルプルンでおいしかった。  
・家では作ったことないメニューを作れてよかった。

（おとな）  
・家では料理をしない子ですが料理教室では、切ったり、混ぜたり、いろいろな体験ができて頼もしいです。  
・子供も積極的に参加していてよかったです。  
・スポーツ栄養についてわかりやすく勉強になった。



## 次回は「和食を知っておいしく食べよう」をテーマに開催します。

今年の12月に「和食」がユネスコ世界文化遺産に登録されて10周年です。子どもたちに伝えたい和食文化について、親子で楽しく学んで調理してみませんか。

【日時】12月16日（土）9：00～13：30（受付8：45～）  
【参加費】1人400円（食材料費）  
【定員】16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、帽子（三角巾）、マスク、筆記用具、上履き（子どものみ）  
【申込方法】右の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。  
参加希望の方は、11月24日（金）までにQRコードより申込みをお願いします。



# 食育だより

令和5年度 12月号

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日



今年も残りわずかになりました。冬休みには楽しい行事がたくさんありますね。楽しく元気に過ごすためにも栄養バランスのよい食事をとりましょう。

## 日本の食文化

冬至

13日の給食に「かぼちゃのポターージュ」が登場!

今年の冬至は12月22日(金)です。冬至とは、1年の中で1番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽を浴びて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そのかぼちゃを冬至の日に食べると、病気になるまいと考え、食べるようになりました。



おせち料理

お正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

年越しそば

19日の給食に登場!

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、色々な説がありますが、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願いが込められています。



## 野菜を食べよう!

冬には、鍋やシチュー、煮込み料理がおいしく感じますね。これらの料理は、体を温め、野菜をたくさん食べることができます。野菜は不足しがちなので、副菜(野菜のおかず)を意識して食べて元気に過ごしましょう!

主食・主菜・副菜をそろえよう!



### 1日にとりたい野菜の目安

緑黄色野菜 120g



両手1杯分

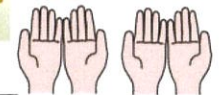
+

淡色野菜 230g



両手2杯分

= 350g



## 給食センター見学・試食会を開催します!

お子様がどのような給食を食べているのか、給食センターがどんなところなのか、見に来られませんか?

申込は1月15日(月)まで  
にこちらから♪

【対象】市内小・中学校の児童生徒の保護者

【とき】令和6年1月30日(火) 10:15~12:30 (受付10:00~)

【内容】施設見学及び学校給食等についての講話、給食試食

【参加費】1食277円

【持参物】筆記用具、エプロン、三角巾または帽子、マスク

【定員】5~20人程度 ※応募が5人に満たない場合は開催しません。

応募者多数の時は抽選し、後日はがきで通知します。

【申込方法】QRコードを読み取り必要事項を入力してください。

※うまく読み取れない方はブラウザから <https://forms.gle/rvXq8mJmreDRtTiP6>

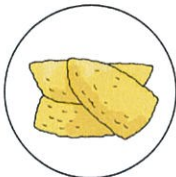
【申込後の変更及びキャンセル期限】令和6年1月25日(木)

※注文の都合上、期日以降のキャンセルの場合は、参加費を請求させていただきます。



数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



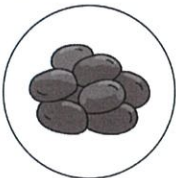
田づくり

田んぼに小いわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



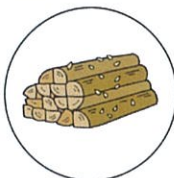
黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることから豊年や息災の願いが込められています。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。







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4回 親子食育料理教室を開催しました！

12月16日に、第4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、「和食を知っておいしく食べよう」というテーマで、和食について、一般社団法人和食文化国民会議事務局の横田 功様から講話をしていただきました。栄養教諭・管理栄養士からは給食センターにおける和食献立の取組や市の食育についてお話ししました。その後、一汁二菜とデザートがそろった和食献立を調理しました。その様子と参加者の感想を紹介します。



和食について楽しく学びました



だしの決め手は、かつお節と昆布！



班で協力して調理しました



#### ◆ 参加者の感想 ◆

##### 【保護者】

・今日は和食についてのお話を聞いたり、和食を作ってみなでおいしく食べたり…あらためて和食の良さに気づきました。いつもは市販の粉末だしを使っていますが、家でもかつお節や昆布でだしをとってみたいなど思いました。かつおと昆布のだしに、野菜や肉などのうま味、だしが加わりとてもおいしかったです。  
・班のみんなで協力し、ひとりひとりが役割を頑張ってくれました。初めての揚げ物でドキドキしましたが、おいしかったとよい思い出になりました。家でも週末ご飯を作る！と意気込んでいるので今日のことを踏まえて頑張ってほしいです。

##### 【子ども】

- ・みんなでごはんがくれたから、たのしかった。
- ・あげものをあげるのがおもしろかった。
- ・じたくとかでは、あんまりおかあさんとりょうりができないので、きょうはおかあさんとできたからうれしいなとおもいました。
- ・おいしかったので家でも作ってみたいです。給食の味を家でもマネして作りたいです。ほうれん草は苦いから苦手だけど、蒸しパンにしてクリームをつけると甘くておいしく食べられました。

・ごはん ・あんころのこんこんがらめ  
・けんちょう ・沢庵輪  
・ほうれんそう蒸しパン

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 セルフフィッシュバーガー

#### 麺類 部門

- 1位 肉うどん
- 2位 きつねうどん
- 3位 スパゲティナポリタン

#### 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 ABC スープ
- 3位 かきたま汁

#### 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

ランキング上位の中から何品かが2月の給食に登場します！どれが出るか楽しみに♪

※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く予定です。



毎日、できたてホカホカの  
美味しい給食を食べられて、  
心まで温くなりました。

授業を頑張ったあとの  
給食が美味しかった。

毎日私達のために、栄養  
のことを考えて、朝早くから  
給食の準備をしてくださり  
ありがとうございました。

### 給食の思い出や感想を 一部紹介します♪

季節ごとにいろんなものが  
あって美味しかったです。

みんなで準備したりする  
のが楽しかった。



毎日残食ゼロをめざして  
たくさん食べたので身体も  
大きく成長しました。

苦手なものも食べてみよう  
と思えるのが学校給食だったの  
で、僕にとって学校給食は、  
成長につながるものでした。

毎日給食が楽しみで  
学校に来ていました。

昔は食べるのが遅かったけど、  
今では量を増やして食べられる  
ようになりました。

地産地消できて嬉しいです。

誕生日の時にみんなで輪に  
なって食べたことが思い出。

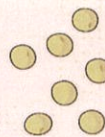


## いろいろな豆を食べよう

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

大豆は豆腐やみそ、しょうゆ、油、納豆などの原材料に使われています。大豆は、豊富なたんぱく質を含んでおり、「畑の肉」と呼ばれています。



### レンズ豆

平たいレンズのような形をした豆です。レンズ豆は、煮込み料理やカレー、スープやサラダ、肉料理の付け合わせなどに使われます。



### ひよこ豆

形がひよこに似ており、ガルバンゾーとも呼ばれています。ホクホクとした食感があり、ほんのり甘みがあるのが特徴です。



今月の給食の献立表から大豆を探してみましょう！

### 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。豆の種類ごとに種皮の色の違うことが特徴です。



2月22日の給食に白いんげん豆のサラダが登場します！

2月16日の給食にレンズ豆とひよこ豆、大豆の3種類の豆を使った「チリコンカン」が登場します！

中3リクエスト給食  
ランキング上位！

## 大人気給食メニューを作ってみよう！



### チキンチキンごぼう (4人分)

ごぼう	240g
鶏もも肉	320g
かたくり粉	大さじ5
揚げ油	適量
〈タレ〉	
・砂糖	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1・1/2
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1

#### 【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鍋にタレの調味料を合わせて、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、振ると簡単にできます。

チキンチキンごぼうは今から約20年前に、山口市内の小学校で、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。

#### 【作り方】

- ①バットにきな粉と砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ②160℃に熱した油でパンを揚げる。  
(裏表10秒ずつでOK)
- ③揚げたパンに①をまぶして、出来上がり。



揚げパンはパン屋さんに特別にお願いして、年に1度、中学3年生のリクエスト給食で出しています。ぜひご家庭で作ってみてくださいね！

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。

## 給食センターの見学に来られました！

1月12日(金)に高泊小の2年生が給食センターの見学に来られました。



これからもしっかり食べてください

児童は、調理の様子や実際の器具を持つ体験をしました。また、栄養士がタブレットを使って調理室の様子を生中継で紹介しました。見学窓からは見ることができない、和え物室で夏みかんサラダを作っている様子や釜でミートスパゲッティを作っている様子がリアルタイムでスクリーンに映し出されると、児童たちは興味津々に調理員さんへ質問をしていました！そして、おいしそうな匂いをかいで、学校に戻って給食を食べるのを楽しみにしていました。



野菜の荷受室に入る様子

荷受室での説明の様子

ひしゃくなどの器具の体験

調理場の見学窓からの見学

## 給食センター見学・試食会

1月30日(火)に保護者の方への給食センター見学・試食会を開催しました。給食センター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。いくつか感想を紹介します。



給食センターの説明の様子 調理場の見学窓からの見学

- ・給食おいしかったです。食器が昔より良くなっていて食べやすかったです。家で一緒に作ったり、給食の話をしたいと思います。
- ・子どもが毎日おいしいとおかわりしてくる給食を食べれて嬉しかったです。
- ・見学に来てよかった。子どもにどのように作られているか伝えようと思う。

- ・どんなものを食べているのか、どうやって作られているのかが実際に見て知る事ができて良かったです。
- ・子どもがアレルギー持ちなので実際に作られているところなどを見たり、いろいろ知れて、安心しました。
- ・おいしいのはもちろん、子どもたちの学習に繋がる献立作りや衛生面に気を配られた給食作りを知り、ありがたいなあ...という気持ちでいっぱいになりました。



配膳の様子

学校給食の歴史のレプリカの展示

## たくさんのお手紙 ありがとうございました！

1月24日(木)から30日(火)は全国学校給食週間でした。たくさんの方から、調理員や栄養士への心のコモったお手紙をいただきました。ありがとうございました。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、よろしくお願いいたします。





## 高千帆中の1年生が職場見学学習に来られました

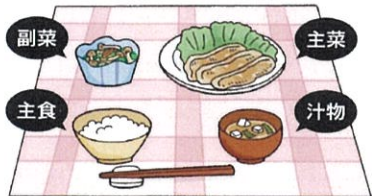
2月9日（金）に高千帆中の1年生がキャリア教育の一環として給食センターに見学に来られました。生徒は、調理の様子のDVDを視聴したり、業務に必要な資格等の話を聞いたり、実際の器具を持つ体験をしたりしました。また、栄養士がタブレットを使って洗浄室の食器・食缶の洗浄の様子を生中継で紹介しました。感想の一部を紹介します。

- ★給食に菌がつかないように色々な安全対策がしてあり、1つの食材を洗うのにも時間がかかっていて1つ1つの作業がとても大変のだと感じることができました。
- ★ごはんを1日で407kg炊いていて驚きました。調理で使われている器具を持ったり、温食が作られる大きな釜をみたりして、器具はとても重くて体力がいるなどと思ったし、釜はとても大きいから、その分混ぜるのに何倍もの力を加えて混ぜると聞きすごいと思った。
- ★給食の下処理は人の手で行うことや、卵は1個1個人の手で割るなど様々な苦勞がされていた。
- ★働く人たちは67名で、みんなで協力して作っているということとても尊敬しました。
- ★アレルギーのある人の給食は、別の場所で作られていると知り、驚きました。



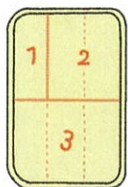
## 献立の基本を知ろう！

献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

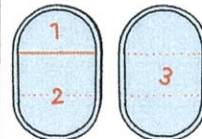


- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います！



(1段目) (2段目)



### 栄養バランスのよいお弁当の詰め方

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなります。

## 1年間の食生活を振り返ってみよう！

### 朝食編

はい 主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べた。



はい 毎朝、朝食を食べた。



いいえ

朝食は1日のエネルギー源です。毎日食べて元気に過ごしましょう。

はい

すばらしいですね！これからも続けましょう。



いいえ

あと1歩！料理を組み合わせることで、栄養バランスがよくなり、授業の集中力もアップします。

### 給食編

①毎日、給食を残さず食べた。



②毎日、牛乳を飲んだ。



③給食の献立や内容を意識して食べた。



給食は1日に必要な栄養の1/3が摂れるように考えています。



給食で、1日に必要なカルシウムの1/2が補給できます。

アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、小魚や海藻などの食品からカルシウムをとりましょう。

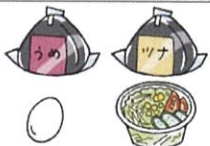
行事食や郷土料理、地場産物、旬の食材を取り入れて、生きた教材となるような献立作りをしています。

### もうすぐ春休み

コンビニやスーパーで昼食などを購入する機会があると思います。好きな物ばかりでなく、成長に必要な栄養がとれる食事にしましょう。



### 栄養バランスを考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう



デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

