



令和6年度 4月号

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日



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。



健康な体をつくる



望ましい食生活の
お手本になる



助け合い、協力し合う
社会性を身につける



自然の恵みに感謝する
心を育てる



働くことを尊び、感謝する
心を育てる



地域の食文化を知り、
未来に伝える



食を通して社会の
仕組みを学ぶ



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

副菜

牛乳

主菜

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。お米は市内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。パンは県内産の米粉と小麦粉を使ったパンを市内のパン屋さんに焼いてもらっています。

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。

学校給食の紹介

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。だけこの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。

だけこのこ

香りがよく独特のえぐみがあり、汁物や
だけこのこはんなどで味わいます。

★給食では4月9日の「じゃがいものとほろ煮」、4月19日の

「回鍋肉」、4月23日の「中華丼の具」に入っています。



菜の花

菜の花は特有のほろ苦さがあるアブラナ科の野菜で、
若くてやわらかい茎や葉、つぼみを食べます。

★給食では4月12日に

「菜の花のソテー」が登場します。



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19日に

「アスパラとしらすのサラダ」が登場します。



山菜(わらび、ふきなど)

山菜とは野山に自生している食べられる植物のことを
いい、多くの山菜には特有のほろ苦さがあります。

★給食では4月26日に

「山菜うどん」が登場します。

★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！右側のQRコードを読み取って、ぜひご覧ください！



給食センター
ホームページ

給食にはどんな栄養が含まれているの？

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

たくさん
食べてね！



学校給食センターでは毎日約5000食を作っています！



衛生管理に
気を付けて
調理をして
います！

食育だより

令和6年度 5月号
発行元 学校給食センター
毎月19日は食育の日



給食センターの見学に来られました！

5月9日(木)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。

児童は、調理の様子見学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、焼き物室でさわらの西京焼きを焼いている様子など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、おいしい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。



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

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・乳業の仕事をする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)が定めました。

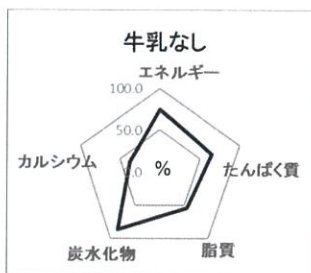
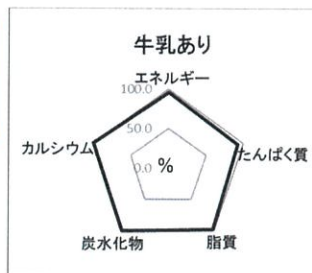
牛乳の日にちなんで5月31日(金)のミートボールのクリームシチューに牛乳を使用しています！

牛乳の栄養素

牛乳1本(200ml)で1日に必要なカルシウム量が小学生で約1/3、中学生で約1/4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。

給食の牛乳がある場合とない場合で栄養価はどのくらい違うの？

牛乳がつくことで、カルシウムやたんぱく質、脂質のバランスがよくなっていますね。



特にカルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素だね。



5月23日(木)の献立(鮭ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 アーモンドあえ)の栄養価充足率

10代のうちに！カルシウム貯金！

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう！



※体質やアレルギーなどにより、牛乳・乳製品をとることができない場合は豆乳や小魚、海藻などの他の食品でカルシウムをとりましょう。

6月4日～10日は 歯 と口の健康週間

よくかんで食べよう！

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4日～10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！

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

よくかむことって大事なんだね！

噛む回数を増やすためにはどんなことに気を付けたらいいのかな？



かむ回数を増やすために…

かみごたえのある食べ物食べる



飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る



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ととのいます。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、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝食で8つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります

おなかのスイッチ



体は朝食をとると、腸が動いてうんちをたくなる仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

3つのスイッチをオンにして元気に過ごそう！



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食・主菜・副菜をそろえる

ことが理想です。朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

食育だより

令和6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



正しい配膳や
マナーを身につけ
ましょう



食材や調理法の
知識を身につけ
ましょう



ゆっくり
よく噛んで
食べましょう



毎日朝ごはんを
食べましょう



給食センターへ見学に来られました!!

6月7日(金)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、調理の様子の見学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、焼き物室で野菜グラタンを焼いている様子やポトフを作っている様子、ミニトマトを数える様子など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!

5000食も作っていますこい!

重たい!

あの機械はなに??



プラットホームの見学の様子



調理場を中継している様子



ひしゃくなどの器具の体験



荷受室での説明の様子

給食センター見学試食会

5月13日に小野田地区老人クラブ連合会女性部の方々、18名の見学試食会を実施しました。学校給食や給食センターでの衛生管理や調理等の様子について紹介しました。

献立: ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし 豚汁 オレンジ



ひしゃくなどの機器の説明の様子



試食の様子

親子食育料理教室を開催します!

テーマ「おなかから体を元気に!腸活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、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!

【日時】①7月25日(木) ②8月7日(水) ※参加はいずれか1回

9:00~13:30(受付8:45~)

【内容】腸内環境と健康・学校給食についての話、調理実習

【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、参加の可否は応募者全員に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。

【申込期限】①7月25日(木)開催は7月10日(水)、②8月7日(水)開催は7月24日(水)までにQRコードより申し込みをお願いします。

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



① 7/25(木)



② 8/7(水)

! 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。食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。食中毒が起こらないように普段の生活を見直してみましょう。



〈食中毒が発生する主な原因〉

傷がある手で
調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間
放置した料理



ウイルスに汚染
された二枚貝



食中毒を防ぐ3つのポイント

つけない!

*菌をつけないために、調理前に手を洗いましょう。

*生の肉や魚、卵を触った後も、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。



やっつける!!

*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。



食育だより

令和6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。



たんぱく質を必ずとりましょう

暑い時によく食べるのは、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。



こまめに水分をとりましょう

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けた時は、イオン飲料(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。



冷たいものの飲食はほどほどにしましょう

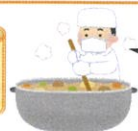
アイスクリームやジュースなど甘くて冷たいものをとりすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



給食センターの見学に来られました！

6月14日(金)に出合いの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、調理の様子の見学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、揚げ物室で鶏のから揚げを揚げている様子やラビオリスープ、コールスローサラダを作っている様子などがリアルタイムでスクリーンに映し出されると、児童たちは熱心に調理員さんへ質問をしたり、メモをとっていました。



これからも
残さず食べてね！



プラットホーム見学の様子



野菜荷受け室の見学



給食センタークイズに挑戦



給食搬出口の見学

給食センター見学試食会

左：試食会の配膳の様子

右：見学窓からの見学の様子



6月12日(水)と7月2日(火)に山陽小野田市民生児童委員協議会の方々と、延べ46名に見学試食会を実施しました。学校給食や給食センターでの衛生管理や調理等の様子について紹介しました。

献立：(6/12) 米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム トマトペンネ

カラフルサラダ

(7/2) ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 即席漬け さつま汁

(試食会アンケートより)

- ・衛生管理が徹底されており、安心安全な食を提供されていることがよくわかりました。
- ・アレルギーの子供達のことも考えて愛情のある食事が作られており、すばらしいと思いました。

7/1~
7/5

オリンピック・パラリンピック応援週間 でした!!

給食では、開催地であるフランスの首都パリと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！



1日(月) **中国** 「ごはん 牛乳 酢豚 とうもろこしの中華スープ」



酢豚とは、豚肉にたかぐり粉をまぶして揚げ、野菜とともに炒めて甘酢あんを絡めた料理です。パインが入る地域もあります。

2日(火) **日本** 「ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 即席漬け さつま汁」



さつま汁は鹿児島県の伝統的なみそ汁で、鶏肉と野菜を煮込んだ料理です。鹿児島県では鶏の飼育が盛んで、「鶏飯」や「やきとり」などさまざまな鶏肉の料理があります。

3日(水) **イギリス** 「ライ麦パン 牛乳 ブルーベリージャム スコッチエッグ フロッコリーのマスタードあえ スコッチフロス」



スコッチフロスとは、肉、野菜、大麦、豆などの穀物類がたっぷり入った、イギリスの中でもスコットランドの伝統的なスープです。本場ではラム肉を使いますが、給食では鶏肉を使って作ります。

4日(木) **フランス(パリ)** 「エビピラフ 牛乳 ラタトゥイユ ジュリエンヌスープ いちごクレープ」



ラタトゥイユとは、フランス南部の郷土料理です。ナスやピーマン、ズッキーニや玉ねぎ、トマトなどを煮込んだ料理のことをいいます。ラタは「ごった煮」、トゥイユは「かき混ぜる」という意味です。

5日(金) **アメリカ** 「パン 牛乳 マーガリン 鶏肉のバーベキューソースかけ クラムチャウダー」



クラムチャウダーは貝の旨味が特徴で、にんじんやじゃがいもなどの野菜も入っています。クラムは「二枚貝」、チャウダーは「煮込み」を意味しています。どんな貝が入っているか注目しながらいただきます。

食育だより

令和6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



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。体調を崩しやすい時期でもあるので、栄養バランスの取れた食事で元気に過ごしましょう。

毎日の食事が健康な体を作ります！

～3つの食品グループをバランスよく食べよう～

- ・食品は、含まれる栄養素の働きによって、3つのグループに分けられます。
- ・3つの食品グループを組み合わせることで、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

主にエネルギーのもとになる(黄)



主に体をつくるもとになる(赤)



主に体の調子を整える(緑)



暑さを吹き飛ばす！ ピリ辛きゅうり

4月15日の学校給食にも登場しています！

〈材料〉4人分

- ・きゅうり 140g
- ・ごま油 2g(小さじ1/2)
- ・濃口しょうゆ 12g(小さじ2)
- ・一味唐辛子 少々

〈作り方〉

1. きゅうりは1cmの輪切りにし、茹でて冷ます。
2. しょう油、ごま油、一味唐辛子を合わせておく。
3. 1に2を入れて和える。



1:2割 2:1割 3:1割

これからの季節！秋の食材クイズ

答えは左下にあるよ！

問1. 次の食材で秋が旬の食材はどれ？

1. たけのこ
2. さつまいも
3. きゅうり



問2. レンコンの穴は何のためにあるでしょう？

1. 呼吸するため
2. 体を軽くするため
3. 自分を不味そうに見せるため



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。(株)ヤクルト山陽の方より「おなかの健康について」の話を聞き、5品の腸活メニューを作りました。その様子と感想の一部を紹介します。

- ★メニュー★
- ・とうもろこしごはん
 - ・鶏肉のバルサミコ焼き
 - ・切り干し大根とハムの枝豆サラダ
 - ・チーズのふわふわスープ
 - ・はちみつヨーグルトムース
 - ・ヤクルト(ヤクルト山陽より提供)
 - ・森響水(市水道局より提供)



いろんな人と分担して、協力しながら作る料理は良い経験になった。(保護者)



鶏肉のバルサミコ焼きは、簡単に作りやすかったの、家でも作ってみたいです。(子ども)



お腹を元気にする食事や生活についてよく分かりました。(子ども)



デザートやサラダが美味しくて、家でも作りたいと思いました。(子ども)



ねたろうランチョンマットを使って、バランスの良い食事をとれるように頑張りたいと思いました。(保護者)



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、10月13日の「国際防災デー」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6年10月11日(金)

★献立内容 ナン・牛乳・救給カレー・フルーツヨーグルト

※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。



食育だより

令和6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

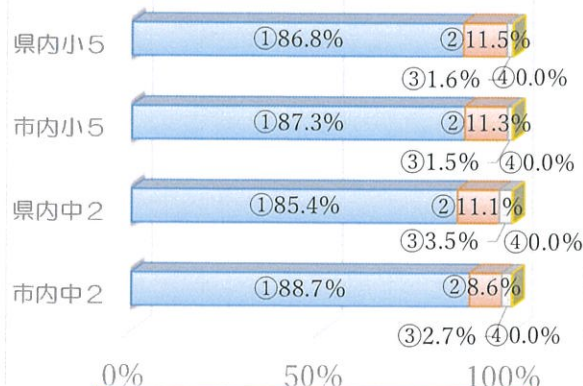


10月も中旬になり、秋が深まってきました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋です。規則正しい生活とバランスのよい食事で、免疫力を高め、元気に秋を過ごしましょう。

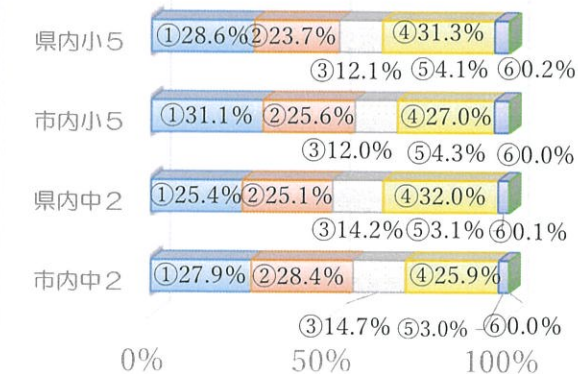
朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう！

山陽小野田市内の小中学生の朝ごはん事情（令和6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）

朝食を食べていますか



朝食はどのようなものを食べましたか。

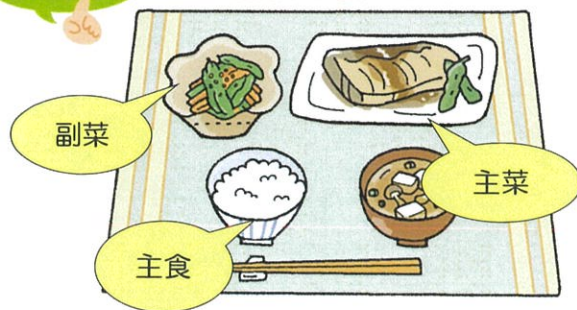


理想的な朝食

（※各項目の内訳の合計は、端数処理の関係で必ずしも100%にはなっておりません。）

本市では、小学生87.3%、中学生88.7%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3割程度と少ないことが課題です。

「主食・主菜・副菜」のそろった朝食を食べよう！



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

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

副菜（野菜のおかず）を食べて
おなかのスイッチオン
腸が刺激され、便通がよくなる

給食センターの職場見学に来られました！



10月7日に高千帆中学校の1年生16人がキャリア教育の一環で給食センターの見学に来られました。生徒は、荷受室で説明を聞いたり、見学窓から調理の見学や実際の器具を持つ体験をしました。また、栄養士がセンター職員の業務のお話や事前質問に対する回答などを行い、生徒たちは熱心にメモを取っていました。また、見学窓から生揚げのそぼろ煮が調理されているところを興味深々に見学していました。施設見学を通して給食センターでの様々な仕事の内容ややりがい、厳しさなど働くことへの理解を深める機会となりました。



野菜荷受け室の見学



調理場の見学窓からの見学



ひしゃくなどの器具の体験



～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。

ポイント

似ているけれど全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。



11
月号

食育だより

令和6年度

毎月19日は食育の日

発行元 学校給食センター



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。

10月13日は「国際防災デー」

★10月11日の献立★
ナン（個包装） 牛乳
救給カレー フルーツヨーグルト

給食で非常食を体験しました！

学校給食では10月11日（金）に非常食の救給カレーを提供しました。今年で6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していきたいと思います。写真は高千帆小学校の様子です。



高千帆小学校での様子



非常食だけとおしかったです！



アレルギーの人も一緒に物を食べられていいと思いました。

給食センターの見学に来られました！

10月18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。見学窓からは見る事ができない、焼き物室でチキンソテーを作る様子をリアルタイムでスクリーンに映し、実際に作業している調理員の姿を見ることができました。



野菜荷受室の見学



栄養士からの給食についてのお話



調理器具の体験



地場産給食週間

11月11日から15日は地場産給食週間です。

小野田ねぎ・味噌や豆腐、あじなど山口県や山陽小野田市産の食材を使っています。



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、歴史の中ではくまれてきました。今月は25日の給食を和食のメニューに合わせ、主食・主菜・副菜・汁物を取り入れました。日本の伝統的な食文化を考えながら味わって給食を食べましょう。

知っちょる？～山口県の郷土料理～



鯨の南蛮煮

くじら肉が手に入ると作られていた家庭料理の1つ。「太く、長く生き抜く」という願いから、大晦日や節分など節目に食べられています。

11月14日の給食に出ます！

けんちょう

山口県を代表とする郷土料理の1つです。大根や豆腐、人参を使った冬場の保存食とも言われています。



いとこ煮

ちやなます



けんちょう



茶がゆ

11月28日(やまぐち郷土料理の日)の給食に出ます！

親子食育料理教室を開催します！

今回は「行事食を作って食べよう！～おせち料理編～」をテーマに開催します。

季節折々の行事やお祝いの日に食べる特別な料理「行事食」今回は、日本の伝統的な食文化の一つ「おせち料理」を作って、家族の幸せや健康を願いましょう。

【日時】12月14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】右の二次元コードを読み取り、フォームに入力し送信してください。読み取りができない場合は、こちらのURLからお申込みください。
<https://forms.gle/ehqQGrTgWB3xwohXA>

参加希望の方は、11月28日(木)までに申込みをお願いします。





令和6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。

給食センターへ見学に来られました!!

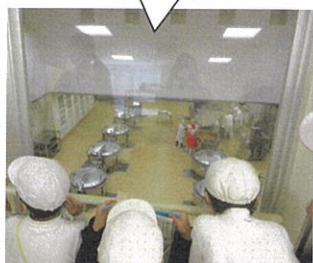
11月19日(火)に赤崎小学校の3年生(30名)が社会見学で、20日(水)には小野田中学校の1年生(8名)がふるさと学習の一環として、給食センターの見学に来られました。

野菜が入ってくる荷受室で所長や調理員、栄養士から説明を聞いたり、大きなひしゃくやスパテラなどの調理器具を実際に持つ体験をしたりしました。さらに、見学窓から調理の様子を見るだけでなく、調理室内の様子を生中継や動画で視聴しました。児童・生徒たちは、「工夫しているところはどこですか」、「野菜は何kgぐらい使っているのですか」、「何時から作り始めているのですか」など、興味津々に調理員や栄養士に質問をしていました!

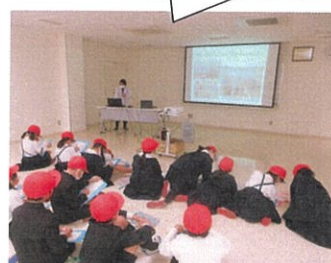
赤崎小3年生の様子



配送トラックの見学の様子



見学窓からの見学の様子



給食を作っているところの紹介

小野田中1年生の様子



野菜荷受室の見学の様子



見学窓からの見学の様子



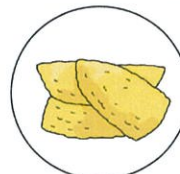
調理器具の体験の様子

おせち料理の意味を知ろう!

1年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にし、その時に食べられるのがおせち料理です。おせち料理には、新しい年を迎えられたことへの感謝と、また1年幸せであるようにという願いが込められています。

数の子

数の子は、にしの卵です。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

田んぼに小さ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。



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、見に来られますか?

申し込み締め切り

1月14日 まで

【対象】市内小・中学校の児童生徒の保護者

【とき】令和7年1月28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293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/qjJ5Yvv5joCQwzE88>

【申込後の変更及びキャンセル期限】令和7年1月22日(水)

※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。





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。



親子食育料理教室を開催しました！

12月14日に、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、「行事食を作って食べよう～おせち料理編～」というテーマで行いました。栄養教諭・管理栄養士からはおせち料理に関するクイズやお雑煮の地域による特徴の違い、市の食育についてお話ししました。その後、食生活改善推進協議会の方と6品のおせち料理を調理しました。その様子と参加者の感想を紹介します。



おせち料理について楽しく学びました



おせち料理のクイズに挑戦！



かまぼこの飾り切りに挑戦！



班で協力して調理しました



・豆乳味噌の雑煮・鮭の菜種焼き
・紅白なます・田作り
・かまぼこの栗さんどん・蒲鉾の飾り切り

◆参加者の感想◆

【子ども】

- これからおせち料理を食べるときにはどんな願いが込められているかを思い出しながら食べたいです。また親子料理教室に参加したいです。
- おせち料理を作ったかまぼこの飾り切りを祖父母と作るおせちに入れてみたいです。
- 親子料理教室を通して色々なおせち料理を作ることが出来て楽しかったし、これからも家で今日作ったおせち料理を作りたいと思いました。今度作る時はなるべく一人でも作ってみたいです。
- おせち料理を初めて作ってとても楽しかったです。家でもおせち料理を作りたいです。

【保護者】

- 家でも子どもと一緒に料理することが少ないので、とても良い機会でした。おせち料理の一つ一つにきちんとした意味があるのを思い出しながら今後は作ったり、食べたりしたいです。
- おせちはあまり作ったことがなかったので、新鮮でした。子どもたちと作って、一つ一つの意味や由来の話をしながら楽しみたいです。



～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23日から29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(1889)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

昭和21(1946)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 せんキャベツ

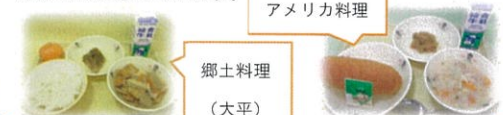
昭和51(1976)年 米飯給食の開始
学校給食法が改正され、米飯給食が正式に導入されました。これによりカレーライスなども給食に登場するようになり、献立の幅が広がりました。この頃、脱脂粉乳から牛乳に代わりました。



カレーライス
塩もみ スープ
バナナ 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)

親子食育料理教室を開催します！

テーマ「学校給食の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。
- 【日時】2月22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】右の二次元コードを読み取り、フォームに入力し送信してください。読み取りができない場合は、こちらのURLからお申込みください。
<https://forms.gle/CNnf5wqV5pvEXoFX9>
- 【申込後の変更及びキャンセル可能期限】2月14日(金)

※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。

参加希望の方は、2月3日(月)までに申込みをお願いします。





2月3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、病気の予防に努めましょう。

給食センター見学・試食会

〈献立〉ゆかりごはん 牛乳 チキンチキンれんこん
けんちょう はちみつゆずゼリー

1月28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。

・アレルギー対策や、衛生管理もしっかりされていて素晴らしいです。

・旬の野菜を使って、大きな鍋で混ぜている姿を見て大変な作業だなと思いました。でも、子どもたちのことを考えて、栄養やバランスのある食材を使って調理をしている姿は素晴らしいなと思いました



調理場の見学窓からの見学



給食センターの説明の様子



配膳の様子



学校給食の歴史のレプリカの展示

学校給食週間に動画の配信をしました！

1月24日（金）から30日（木）は全国学校給食週間でした。給食センターでは、1月28日（火）の給食に登場した山口県の郷土料理「けんちょう」を作っている様子の動画の作成をし、各学校で給食時や朝の会、授業中の時間を活用して児童・生徒に配信をしていただきました。教職員のアンケートの感想をいくつか紹介します。



・給食に沢山の方が携わっていること、たくさんの材料を使っていることに驚いていた。そして、そのようにして作っていただいた給食に感謝する心が芽生えたのを感じた。

・給食センター内の様子がよくわかり、大根の皮をむく調理員さんの手早さに感心していた。

・釜を混ぜる様子は力仕事で大変そうだった。これからも給食一つ一つに感謝して食べたいと感じていた。

・35人だけで作っていることに驚いた。



野菜は3回洗って、しっかり汚れをおとします。

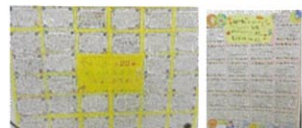


重たいので二人でまぜます。

たくさんのお手紙

ありがとうございました！

全国学校給食週間では、たくさんの学校から、調理員や栄養士への心の中も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。



食事のマナーはできているかな？

マナーとは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。食器のもち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。みんなで楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

レベル1 食器の持ち方



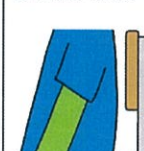
レベル2 姿勢

よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る



背もたれに寄りかからない



机と体はこぶし1つ分あける



両足を床につける



レベル3 はしの持ち方

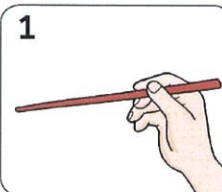
正しい持ち方をすると・・・

◆見た目がうつくしい

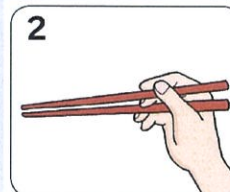
◆動きにスピード感がある

◆食べこぼしがない

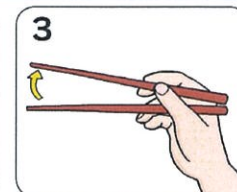
◆機能的で疲れない



1
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



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。2月の給食にはいろいろな豆を使っています。ぜひ、探してみてくださいね！

大豆

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。



〔2/4 肉ひき肉 2/14 ドライカレー 2/19 ミネストローネ〕

いんげん豆には金時豆やうすら豆、

大福豆などがあり、豆の種類ごとに種皮の色の違うことが特徴です。



〔2/28 白いんげん豆のサラダ〕

ひよこ豆

形がひよこに似ており、ホクホクとした食感とほんのり甘みがあるのが特徴です。



〔2/18 チキンと豆のカレー〕

平たいレンズのような形を

した豆です。煮込み料理やスープやサラダ、などに使われます。

レンズ豆



〔2/14 ドライカレー〕

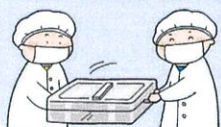


だんだんと温くなり、春の訪れを感じる季節になりました。1年があっという間に過ぎ、今年度も残りわずかです。残りの学校生活も元気に過ごせるよう、健康に気をつけましょう。

1年間を振り返ろう

今年1年間の給食はどうでしたか。給食の時間を振り返って □ にチェックをつけましょう。

□ 協力して給食の準備
をすることができた。



□ 1人分の量をきれいに
盛りつけた。



□ バランスの良い食事の
とり方がわかった。



□ 地域の地場産物が
わかった。



□ 感謝の気持ちをもって
食べることができた。

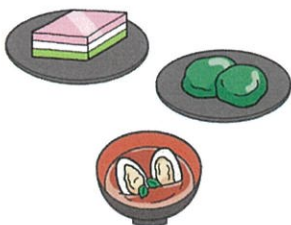


3月3日は

桃の節句



「桃の節句」は「ひな祭り」とも呼ばれます。この日には、「桃の節句」にちなんだ行事食を食べるという風習があります。行事食には、ひしもちや草もち、はまぐりのすまし汁などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑の餅を重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気を払うと信じられてきました。はまぐりはひな祭りの日に磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝にしかびったり合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



3月3日の給食にははまぐりの
すまし汁が登場しました！

はまぐりだけでなく、豆腐やにんじん、
たまねぎ、わかめなどが入っていて
具たくさんでした！

料理教室を開催しました！！

2月22日に、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、「学校給食のメニューを作って食べよう」というテーマで行いました。栄養教諭・管理栄養士から給食や市の食育のクイズをしたり、野菜のビンゴをしました。その様子と参加者の感想を紹介します。

メニュー：キムタクごはん 鶏肉のねぎ味噌ソースかけ

ゆかりあえ もずくスープ 手作り小野菜ムース



給食クイズに挑戦！



ビンゴゲーム！



班で協力して調理しました



(子どもの感想)

- ・家でも給食の味が再現できる作り方を知ったのでやってみたいです。
- ・小野菜ムースの生クリームを立てるのがむずかしかったです。
- ・キムタクごはんがおいしかったです。おうちでも作ってみたいです。
- ・初めてあげものを作る時にきんちょうしたけど、やけどせずにできてよかったです。
- ・きゅうしょくセンターのいろいろなことがわかった。
- ・りょうりもたのしかったです。



(保護者の感想)

- ・給食や食育などについてゲームやクイズで楽しく親子で学ぶことができた。
- ・いつもは1品で済ませてしまうので、主菜・副菜・・・と揃えると見た目も楽しいなと思いました。
- ・給食センターでは、安全安心に気をつけてくださっていることがわかりました。

給食レシピ／

キムタクごはん (1人分 288kcal 塩分0.9g)

キムチとたくあん、豚肉などを炒めて、ご飯に混ぜ込んだ料理です。給食センターでは量が多く、ごはんに混ぜ込むことができないので、給食では自分で「キムタクごはんの具」をごはんに混ぜ込みます。令和7年5月の給食に登場予定です！

(材料4人分)

ごはん	120g
豚肉	100g
白菜キムチ	100g
せん切りたくあん	45g
にんじん	30g
ねぎ	15g
酒	小さじ1(5g)
ごま油	小さじ1(5g)

(作り方)

- ①にんじんは千切りにする。ねぎは小口切りにする。豚肉は1cm程度の短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉に酒を振り炒め、にんじんを加え、炒める。
- ③火が通ったら白菜キムチ、せん切りたくあんを入れ、炒める。
- ④仕上げにねぎを入れてさっと混ぜ、火を止める。
- ⑤炊きあがったごはんに④を混ぜる。