

食育だより

令和7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。

①健康の保持増進



②望ましい食習慣



③社交性・協同の精神



④生命や自然の尊重



⑤食に関する人への感謝労を重んずる態度



⑥伝統的な食文化についての理解



⑦生産・流通・消費についての正しい理解



スマイル給食の日は、献立表にスマイルマークがつきます！

～スマイル給食について～

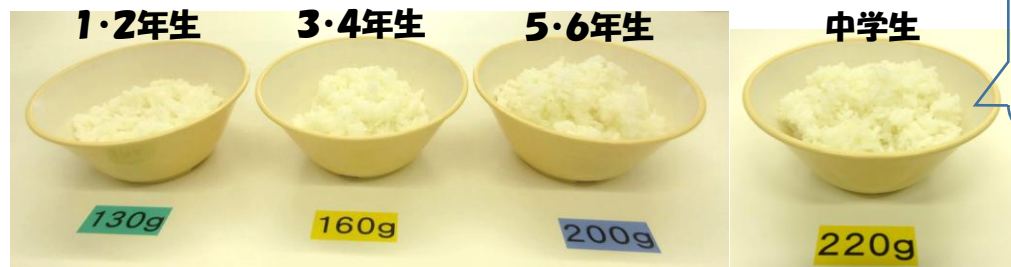
今年度より、アレルギー対応食のない給食の日を「スマイル給食」とします。今月は24日の、ごはん、カレー風味のそばろ煮、甘酢あえです。

スマイル給食は、食物アレルギーを持つ児童も持たない児童も同じ給食を食べられ、みんなが笑顔になれる給食という想いを込めて、給食を作ります。

スマイル給食の実施は不定期ですが、児童生徒一人一人が楽しく笑顔の生まれる給食時間になるよう努めていきます。

☆ごはんの目安量について☆

本年度より、給食配膳時に活用するごはんの目安量についての掲示資料を作成し、3月末に各学校に届けています。下記の写真のごはんの目安量を、ご家庭でも意識してみてください！



コンビニのおにぎりが1個 100gです！



-----学校給食の紹介-----

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

たくさん食べてね！



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。

学校給食センターでは毎日約4700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！

★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

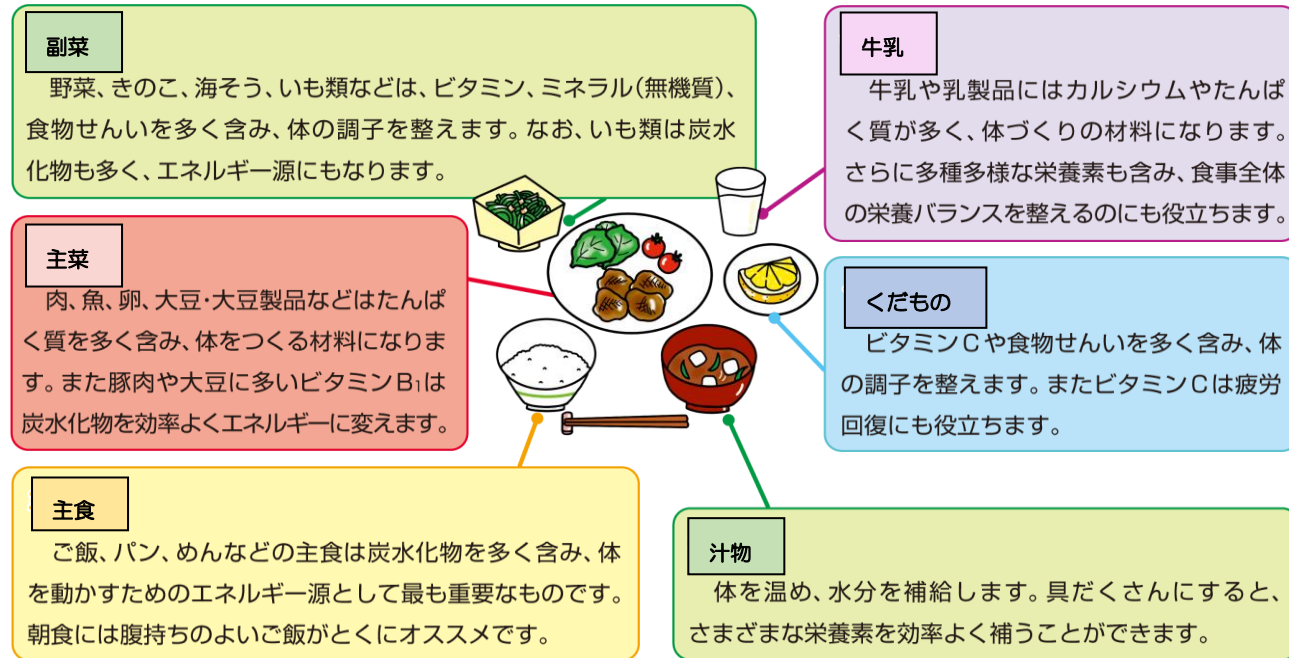


6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？かむことは体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。給食では6月4日～10日まで歯と口の健康を考えた「かみごたえのある料理」や歯を丈夫にしてくれる「カルシウムやビタミンDが豊富な食材」が登場します！

運動と栄養について考えよう！

5月はすべての小学校と中学校2校で運動会が行われます。練習で活発に運動をするとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。

毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に必要な栄養をかたよりなくとりやすくなります。



かむことの効果 4つのポイント

<p>むし歯予防 だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	<p>肥満を防ぐ よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p>脳が活性化する かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>	<p>消化吸収がよくなる 食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>

こんな料理や食材が登場します

4日 れんこんコロケの「れんこん」 	5日 切干大根の甘酢あえの「切干大根」 	6日 海そうサラダの「海そう」 	9日 じゃこサラダの「しらす干し」 	10日 筑前煮の「生揚げ たけのこ・ごぼう」
--------------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------	-------------------------------

熱中症対策

暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすい時期です。体内から水分が1%失われると「のどの渇き」を感じます。

「のどの渇き」を感じたときは、すでに脱水が始まっている状態なので、できるだけのがが渇く前に、水を飲むのが望ましいです。

<飲み物は目的に合ったものを選ぼう>

1 早く水分補給したい

熱中症の危険予防や
運動中の損失回復の時
⇒イオン・糖分を含んだ飲料



食塩相当量
0.1～0.2g (100ml中) 食塩水0.1%～0.2%
糖質
エネルギー補給を 考えて 4～8%

2 一日を通して水分補給

⇒水、お茶を
こまめに飲む



★お知らせ★

5月1日より、山陽小野田市学校給食センターの「インスタグラム」を開設しました。

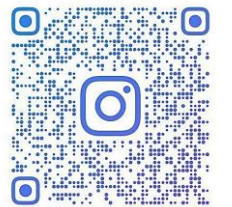
毎日の給食の写真だけでなく、給食に関する情報や給食の動画なども発信していく予定です。

みなさんの「いいね！」とフォローをいただけますととても励みになります。よろしくお願いします。

右側の二次元バーコードを読み取って、ぜひご覧ください。
子どもと今日の給食について語ってみませんか？



まずはフォロー1000人
を目指しています！！



@SANYO_ONODA.KYUSHOKU



HP



Instagram

@sanyo_onoda.kyushoku



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



ゆっくりよく噛んで
食べましょ



・正しい配膳やマナーを
身につけましょ



毎日朝ごはんを
食べましょ



・食材や調理法の知識を
身につけましょ



給食センターへ見学に来られました!!

5月27日(火)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、普段見ることができない、和え物室でこまツナサラダ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見て、質問をしてました!



これからも
たくさん
たべてね!

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

親子食育料理教室を開催します!

テーマ「親子で楽しくかむかむクッキング」

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(金)、②8月1日(金) ※参加はいずれか1回

9:00~13:30(受付8:45~)

【内容】よく噛むことについての講話、調理実習

【参加費】1人400円(食材料費)

【定員】各回16人程度

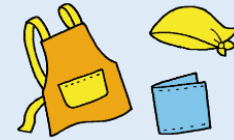
※応募者多数の時は抽選とし、参加の可否は応募者全員に後日郵送で通知いたします。開催3日前までに届かない場合はご連絡ください。

【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】右記の二次元コード、または下記のURLを読み取り、フォームを入力し、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。

<https://shinsei.pref.yamaguchi.lg.jp/yxi2pYxU>

【申込期限】**両日とも7月4日(金)までに二次元コードより申し込みをお願いします。**



申し込み二次元コード



6月16日(月)~20日(金)は「地場産給食週間」

地場産給食週間には、山陽小野田市や山口県で作られている食べ物をたくさん使っています。一部を紹介します。

長門ゆずきち

萩市万川地域産で、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あり、果汁がたくさん絞れるのが特徴です。



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、しらすやフランクトンなどの豊富なえさを食べて育ちます。脂がのってふっくら肉厚で、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っていますが、5月後半から6月の短期間には、山口県産のたまねぎを使うことができます。



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。



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「ネギ三味」が栽培されています。



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。ふっくらもちもちした食感が特徴です。



プラットホームの見学の様子



荷受室での説明の様子



配送トラックの見学の様子



調理場の見学の様子



調理場を中継している様子



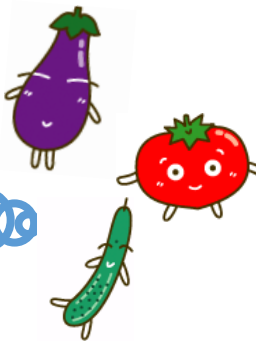
ひしゃくなどの器具の体験



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。

夏野菜を食べよう!

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。夏野菜を食べて暑い季節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朝ごはんをしっかり食べましょう

ごはん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。

夏野菜は体を冷や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

詳しくは右側をご覧ください!

③こまめに水分をとみましょう

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と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!

のどが渇いてからでは、脱水症状になっている可能性があるため、のどが渇く前に水分をとるようにしましょう。

しっかり水分補給をして、この夏を乗り切りましょう!

給食センターの見学に来られました!

6月13日(金)に民生児童委員協議会第2地区の方々、6月19日(木)に高千帆地域交流センター教養講座の方々が見学試食会を実施しました。見学窓から調理の様子の見学や実際の器具を持つ体験、学校給食や市の食育についての講話を行いました。

「高千帆地域交流センター教養講座」

「民生児童委員協議会」

こんなに重たい食缶を子ども達だけで運んでいるんですね。

安全・衛生管理の徹底ぶりに感心しました。

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8日の夏野菜カレーに登場!

枝豆



枝豆は、大豆を未成熟のうちに収穫したもので、たんぱく質やビタミンB1、B2、食物繊維など体に良い働きをする栄養が多く含まれています。

給食では7月8日の夏野菜カレーに登場!

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日の七夕とうもろこし汁に登場!

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8日の夏野菜カレーに登場!

7月17日のなすのどぼろめめに登場!

ゴーヤ



苦み物質であるモルデシンが、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2日のゴーヤチャンプルーに登場!

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8日の夏野菜カレーに登場!

~日本味めぐり献立~



7月2日~4日の3日間は、九州地方・沖縄県・北海道の郷土料理や特産品を使った献立でした。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。)

沖縄県の料理

7月2日(水)

- ・黒糖パン 牛乳
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・もずくスープ
- ・シークワサーゼリー



北海道の料理

7月3日(木)

- ・ごはん 牛乳
- ・豚丼の具
- ・どさんこ汁



長崎県の料理

7月4日(金)

- ・米粉パン 牛乳
- ・りんごジャム
- ・皿うどん
- ・皿うどんの具
- ・もやしサラダ



食育だより

令和7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



HP



Instagram

@sanyo_onoda.kyushoku



非常食を体験しよう



もしもに
そなえよう!



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。

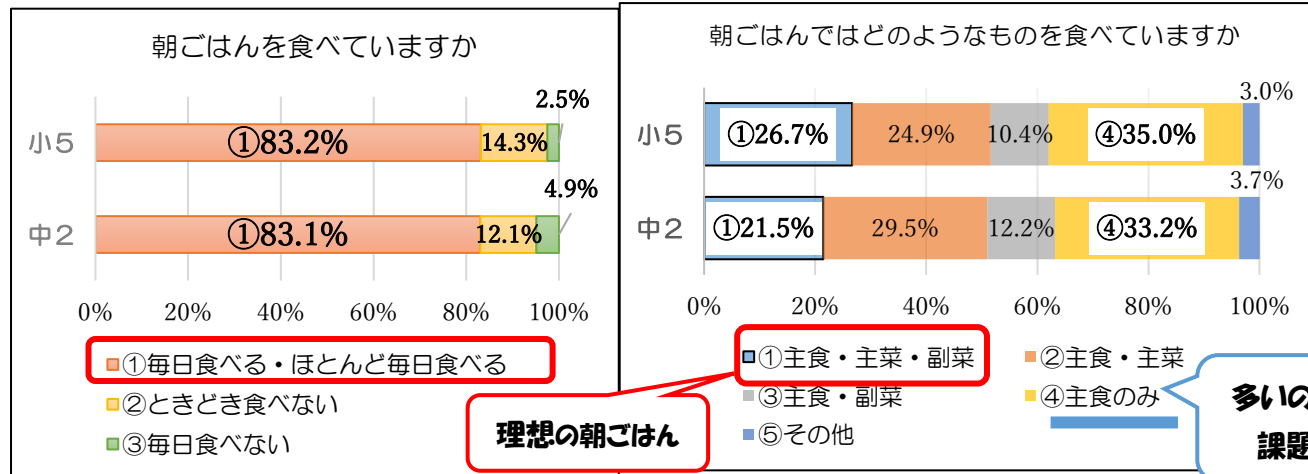


- ★実施日 令和7年10月15日(水)
- ★献立内容 (小学校のみ) 揚げパン・
(中学校のみ) 米粉パン・マーシャルビーンズ・
牛乳・ウインナーと野菜のソテー・
救給コーンポタージュ(非常食)・チーズ

※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。

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(R7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)



大きな災害の場合、支援が届くまでに時間がかかることが考えられるため、事前の備えが特に重要です。(最低3日分程度)

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べて慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



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「みいちゃんともぐもぐしよう」の話を聞き、5品のかみかみ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★
- ・たこめし
- ・トントんれんこん
- ・かみかみサラダ
- ・かみかみそ汁
- ・ごま団子
- ・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)



包丁で切るのが楽しかったけど、れんこんが固かったです。(子ども)



いつもは7回ぐらいしか、かんでなかったけど、30回もかまないといけないなんて、はじめて知りました。(子ども)



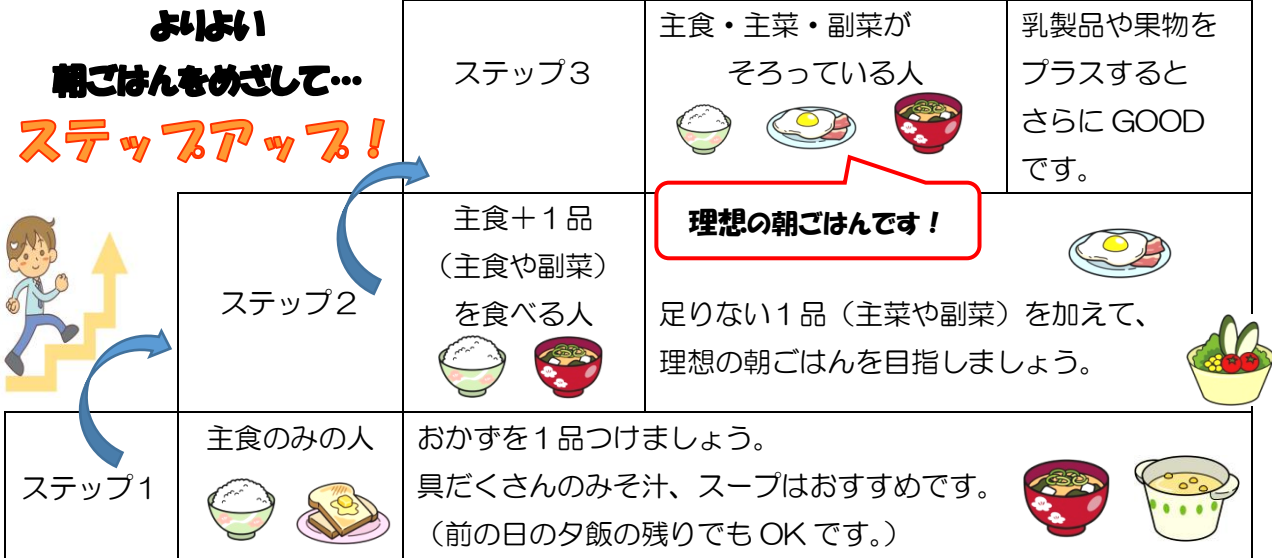
ごま団子を作るのが意外と簡単だったので、こどものおやつに作れたらいいなあと思いました。(大人)



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



小・中学生とも83%の人が、朝ごはんをほとんど毎日食べています。でも内容を見ていくと、主食のみの人が一番多いです。



食育だより

令和7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



HP



Instagram

@sanyo_onoda.kyushoku



一般見学試食会を行いました！

9月12日(金)に大人の社会派見学ツアーの方々、9月16日(火)に出合地域交流センター教養講座の方々が見学試食会を実施しました。見学窓から調理の様子の見学や実際の器具を持つ体験、学校給食や市の食育についての講話を行いました。

～見学・試食会の様子～



感想

- ・施設・設備が素晴らしいことにびっくりしました。
- ・食物アレルギーの生徒さんも安心して食することができ、親御さんも心配されずにとて素晴らしいことだと感じました。
- ・衛生面はとても素晴らしい施設だと思う。
- ・作業されている皆さんは重労働で大変だと思った。



給食センターへ見学に来られました!!

10月8日(水)に埴生小の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、普段見ることができない釜調理や焼き物室でウインナーを焼い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見ていました！



これからも
たくさん
たべてね!



プラットホームの見学の様子



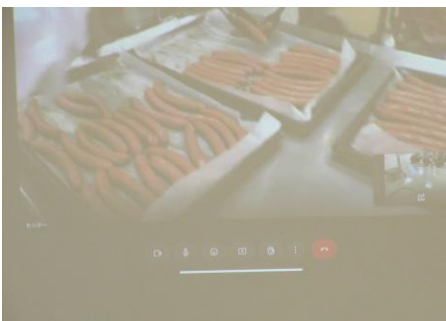
荷受室での説明の様子



給食センターの紹介の様子



調理場の見学の様子



調理場を中継している様子



ひしゃくなどの器具の体験

～健康増進課からのお知らせ～

◆「スマイルエイジング強化月間 手作り弁当コンテストの第2次審査(投票)」にご参加ください!

今年も力作揃いです!

主食・主菜・主食のそろった食生活を心がけ、
こどもの頃から調理をする機会を作りましょう!



弁当コンテスト HP

投票期間は10/17(金)～11/3(月・祝)です。

◆「スマイルエイジング強化月間 わたしの味噌汁づくりチャレンジ」を実施します!

味噌汁を作ってご応募ください☆

天然だしの旨味を活かして味噌の使用量を減らすことで
減塩につながります。



味噌汁チャレンジ HP

応募期間は11/1(土)～11/30(日)です。

11月14日は台湾米の海鮮ぞうすい

昨今、米の価格高騰が続く中、学校給食にもその影響が及んでいます。そんな中、台湾の「インド太平洋戦略シンクタンク」「対日産経友好促進会」という活動団体から山口県を通じて山陽小野田市の学校給食用に寄付していただきました。日本人が台湾に稲作技術を伝えたことをきっかけに、両国は昔から友好関係を築いています。11月14日(金)の「台湾米の海鮮ぞうすい」に使用するお米は日本のお米に近い品質や味わいが特徴なので、日本の食文化にも親しみやすい特性を持っています。



食育だより

令和7年度 11月号

毎月19日は食育の日

発行元 学校給食センター



HP



Instagram

@sanyo_onoda.kyushoku

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」でした

～非常食を体験しました～

★10月15日の献立★

揚げパン(小のみ) 米粉パン(中のみ)
マーシャルピーンズ(中のみ) 牛乳
救給コーンポタージュ
ウイナーと野菜のソテー チーズ

10月15日(水)に非常食の救給コーンポタージュを提供しました。

防災給食は日々当たり前で食べられている食事ができなくなったときでも、「生きるために、食べることの大切さ」を感じてもらうための取り組みです。

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



簡単に食べられて
いいね!

おいしかったです!

親子食育料理教室を開催します!

今回は「親子で楽しくみそづくりとかんたんクッキング」をテーマに開催します。

日本の伝統的な発酵調味料のみそづくりとみそ汁等を親子で楽しく調理してみませんか?

【日時】12月13日(土) 9:00~13:15(受付 8:45~)

【参加費】1人400円(食材料費)

【定員】20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://shinsei.pref.yamaguchi.lg.jp/y4aPdCj6>

※参加希望の方は、11月24日(月)までに申込みをお願いします。



給食センターの見学に来られました!



これからも
残さず食べて
くださいね!

10月24日(金)に須恵小2年生、29日(水)に埴生小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。見学窓からは普段見ることができない調理の様子やりんごを機械で切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。

《須恵小》

野菜荷受室の見学



エプロンの色が違うのを
はじめて知りました。



栄養士から給食についてのお話

調理器具の体験



1回で10人分すくえるんだ
重かった!

《埴生小》



野菜にゴミがついてないか
3回もチェックするんだ!



1釜で900人分作れるんだね!



4700人の給食を作
っているのすごい!



りんごを切る様子
の見学



食育だより

令和7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



HP @sanyo_onoda.kyushoku
Instagram @sanyo_onoda.kyushoku

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、寒さに負けない食事をとりましょう。



寒さに負けない食事をしよう

POINT① エネルギー源となる主食をしっかり食べる



わたしたちの体は、体温を保つために、いつもエネルギーを使っています。外の気温が低くなると、体の中でつくる熱も多く必要になります。朝ごはんをはじめ、一日三食しっかり食べて、ごはん・パン・めんなどの「主食」をきちんととるようにしましょう。

POINT② 旬の野菜や果物を食べる



寒さの影響で体調をくずしやすい冬ですが、「これを食べれば、風邪をひかない」という万能な食べ物はありません。しかし、日ごろ不足しがちな野菜や果物を意識してとることで、栄養のバランスが整い、風邪の予防につながります。また、旬の食べ物には栄養がたっぷりと含まれています。

一般見学試食会を行いました！

11月6日(木)に山陽小野田消費者の会の方々が、給食センターにて見学試食会を行いました。参加者は、見学窓からの調理工程の見学や、実際の調理器具を持つ体験を行いました。また、学校給食や市の食育に関する講話を、給食センターの栄養教諭・管理栄養士から聞きました。



感想

- ・材料を混ぜるしゃもじの大きさ、重さにびっくりです。
- ・衛生管理の徹底、職員の方のテキパキとした動きを2階から見せてもらい、感心しました。



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



- ### ◆一の重 (祝い肴・口取りなど)
- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
 - 数の子** 子宝に恵まれるように。
 - 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
 - たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
 - 伊達巻き** 知識や教養が身につくように。 / 着るものに困らないように。
 - きんとん** 金運に恵まれるように。
 - 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

- ### ◆二の重 (酔の物・焼き物など)
- ブリ** 出世できるように。
 - タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
 - エビ** 長生きできるように。
 - 紅白なます** お祝いの水引を表す。

- ### ◆三の重 (煮物など)
- 里いも** 子宝に恵まれるように。
 - れんこん** 将来を見通せるように。
 - くわい** 出世できるように。
 - 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

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？

申し込み締め切り
1月8日(木)
まで

- 【対象】市内小・中学校の児童生徒の保護者
- 【とき】令和8年1月27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320円
- 【持参物】参加費、筆記用具
- 【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】二次元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://shinsei.pref.yamaguchi.lg.jp/y52HAmWW>
- 【申込後の変更及びキャンセル期限】令和8年1月20日(火)
※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。



申込二次元コード



HP



Instagram

@sanyo_onoda.kyushoku



～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22日から28日まで、学校給食週間にちなんだ献立にしています。

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、しっかりと食事をして、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13日に、給食センターにて、「親子で楽しくみそづくりとかんたんクッキング」を行いました。今回は、株式会社シマヤ様から講師をお招きし、「みそづくり」に挑戦し、その後、簡単クッキングを行いました。自分たちの手で仕込んだみそは、それぞれのご家庭に持ち帰っていただきました。じっくり寝かせて、約3か月後に完成する予定です。その様子と参加者の感想を紹介します。



給食センターについての説明



黍麹と大豆、塩を混ぜてみそづくりに挑戦！



みそちゃんもきてくれたよ！



親子で簡単クッキング！



☆調理実習メニュー

- ・たまご塩昆布のおにぎり
- ・おかかカルピス
- ・豆苗と揚げ玉のかんたんみそ汁

【保護者】

- ・みそを作るのは初めてだったので、子供と一緒に体験できてすごくよかったです。
- ・みそが出来上がる3か月後を楽しみにしたいと思います。
- ・みそづくり、調理実習と盛りだくさんの内容で、楽しみながら学ぶことができました。
- ・簡単で栄養のとれるおにぎりを知り、朝食に出してみようと思う。

◆参加者の感想◆

【子ども】

- ・たのしかった。みそのつくりかたがわかった。
- ・みそを作るとき、こねこねしたり団子にした時がとても楽しかったです。
- ・みそができる残りの3か月がわくわくしてとても楽しみです。
- ・おうちでみそしるをお母さんと作りたいです。
- ・おにぎりも、おみそしるもおいしかったです。
- ・みそしるやおにぎりを作るのがはじめてだったからたのしかった。
- ・ごはんをつくるときもねぎをきったり、たまごをまぜたりしてとても楽しかったです。

◆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 せんきゃべつ



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。

外国の料理
郷土料理



親子食育料理教室を開催します！

テーマ「おいしさってなんだろう？親子で楽しく味覚体験！」

市内小・中学校の児童生徒とその保護者を対象に、味覚体験と料理教室を開催します。

【日時】2月28日(土) 9:00～13:30(受付8:45～)

【参加費】1人400円(食材料費)

【定員】20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://shinsei.pref.yamaguchi.lg.jp/yzRyyKYQ>

【申込後の変更及びキャンセル可能期限】2月19日(木)

※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4日(水)までに申込みをお願いします。





HP



Instagram

@sanyo_onoda.kyushoku



食事で体をあたためよう！

まだまだ寒い日が続いています。特に朝は1日で最も体温が下がります。朝ごはんを食べることで、体が温まります。しっかり食べて全身の血液の流れを良くし、体を守る免疫力をアップさせましょう。

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・うがいを行い、病気の予防に努めましょう。

給食センター見学・試食会

1月27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させていただきます。調理の様子や工夫をライブで見学することができ、貴重な時間になりました。衛生面での管理が徹底されていることを知り、安心安全でおいしく楽しく食べさせていただき感謝しています。インスタで給食を見て、子どもたちとその日の給食の話題がよく上がります。

〈献立〉わかめごはん、くじらの竜田揚げ
おおひら、牛乳



冬が旬の野菜にはビタミンCが豊富なものが多いです。ビタミンCは、風邪予防に役立ちます。



食物繊維が豊富なため、腸内環境を整えるのに役立ちます。



香味野菜

血液の巡りを良くし、体の代謝を高める効果があります。

根菜類は、水分が少なくミネラルが多いことが特徴で、スープなど温かいものに根菜を入れると体を温めてくれます。

- 2月の給食では、
- ・2/13 クリームシチュー(白菜)
 - ・2/16 ビビンバ、2/20 まろやか坦々スープ(にんにく、しょうが)
 - ・2/24 煮込みおでん(大根、にんじん、里芋)などを取り入れています。



調理場の見学窓からの見学



給食センターの説明の様子



Instagram紹介



学校給食の歴史のレプリカの展示



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 えびピラフ

麺類 部門

- 1位 肉うどん
- 2位 カレーうどん
- 3位 ミートスパゲティ

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 ビビンバ

汁物、カレー、シチュー 部門

- 1位 カレー
- 2位 水餃子スープ
- 3位 ビーフシチュー

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 焼きプリンタルト

ランキング上位のものは2月の給食に登場しています！



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こも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。



出合小学校 4年生より



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年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>



今年度できたこと、もう少しだったこと、来年度こそはできるようにしたいことを考えてみましょう。

親子食育料理教室を開催しました!!

2月28日(土)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、「おいしさってなんだろう? 親子で楽しく味覚体験!」というテーマで行いました。味の素株式会社「あじこらぼ 味の体験プログラム」をもとに、栄養士より5基本味(甘味・塩味・酸味・苦味・うま味)や味はどこで感じているかなどについての講話や、体験キットを用いて、5つの基本味をあてるクイズを実施しました。その様子と参加者の感想を紹介します。

メニュー: さつまいもごはん 白身魚のあけぼの焼き
切干大根のごまあえ 鶏のつみれ汁 レンジでプリン



5基本味などについて学習

これは甘味かな? 塩味かな?



うま味を感じるために、しっかり「出汁」をとりました



(保護者の感想)

- ・味覚については、興味のある内容でしたので、多くのことを学ぶことができました。
- ・子どもができるようになってきている調理も多くあり、成長に驚きました。

(子どもの感想)

- ・味覚体験は初めてです。今日の料理も協力して作ったので、楽しかったし、おいしかったです。
- ・白身魚のあけぼの焼きがおいしくできると心配だったけど、食べてみたらおいしかったので、また作りたいです。
- ・私は食育博士になりたいです。今日自分で作った料理がおいしかったです。また参加したいです。

山陽小野田市給食センターのInstagramでは、親子料理教室の様子や、給食ができるまでの様子、チキンチキンごぼうやしそひじき和えなど人気メニューのレシピなどを紹介しています。ぜひご覧ください。



Instagram
@sanyo_onoda.kyushoku



食育 Quiz

春になるとおいしくなる「いちご」についているつぶつぶの正体は何でしょう?

- ① たね ② 実 ③ 模様



3月頃に旬をむかえる野菜はどれでしょう?

- ① 菜花 ② なす ③ ピーマン

