

食育だより

令和3年度 4月発行
琴浦町立学校給食センター



給食時間は「食の学習時間」です

給食は単なる昼食ではありません。健康を考えて食事をしたり、食事のマナーや食べ物、食文化などについて学ぶ時間でもあります。給食時には、次のことに心がけましょう。

ご入学・ご進級おめでとうございます。給食センターでは本年度も、安全安心で食の学びにつながる給食作りに取り組みます。ご家庭でも「今日の給食どうだった？」と、給食を日々の話題にしていいただければと思います。

学校給食の栄養

学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33~40%を摂れるようにしています。また、なかなか摂りにくいカルシウムは50%、摂りすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。



給食の献立

給食の献立は、主食+主菜+副菜+汁物+牛乳の組み合わせが基本です。不足しがちな野菜類は、約100g/人を使用しています。

主菜 (肉・魚など)

1週間単位を目安に、食材や調理法が重複しないようにしています。

副菜 (あえ物・サラダ)

旬の地元食材をふんだんに使用しています。

主食 (米飯・パン)

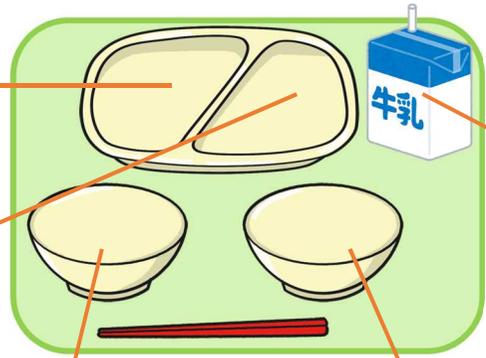
週4回の米飯は、琴浦町産の米を使用しています。エネルギーの約40%を主食からとれるようにしています。

汁物 (みそ汁・スープなど)

約半分が具材の具たくさん汁物です。だしは、煮干しやけずりぶしを使用しています。週1回はみそ汁を出すようにしています。

牛乳

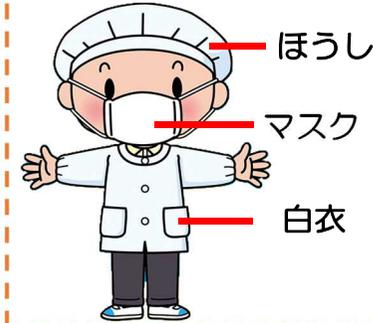
牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養素を多く含んでいます。給食では、飲み物兼一品として、毎日牛乳を出しています。



きれいに手を洗おう



身支度を整えよう



盛り付けはていねいに



心を込めて食事のあいさつ



苦手な食べ物にもチャレンジ



給食の約束をまもろう

- ☆協力して当番活動をする
- ☆食事中はしゃべらない
- ☆時間を考えて食べる
- ☆食器用具は丁寧に扱う

【知ってた？ 給食豆知識】

毎日食べる給食の献立は、1週間単位で多様な食材や料理が登場するようにしています。そのため、前後日で「〇〇サラダ」「△△スープ」など、同じような名前や味付けの料理が続かないようにしています。また、週2回を目安に登場する魚は、1カ月中に同じ種類が複数回出るとは、ほぼありません。そのほか、脂質の摂りすぎ防止のため揚げ物は週2回以下、1食の中に米飯が進むメニューを1品は入れるなど、様々な工夫をしています。

♪レシピ紹介♪ ~りんごサラダ

【材料 (4人分)】

りんご	1/2個
きゃべつ	1/6個
ブロッコリー	50g
酢	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
さとう	小さじ2/3
うすくち	小さじ2/3
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①りんごは5mm幅にスライスし、塩水に漬ける。ただし、10gはドレッシング用にすりおろす。
- ②ブロッコリーは一口サイズ、キャベツは1cm幅にカットして茹でる。
- ③すりおろしたりんごと調味料を合わせ、りんごドレッシングを作る。
- ④①・②を③で和え、味を整えたら完成。

