



食育だより

令和6年度4月号
伊佐学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度が始まり、半月が経とうとしています。子どもたちは新しい環境に慣れましたか？

学校給食では、子どもたちの発育に必要な栄養バランスのとれた食事を提供することだけでなく、安心・安全な給食の提供も心がけています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の7つの目標



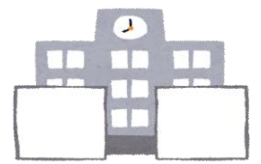
健康な体づくり



望ましい食生活のお手本に



明るい社交性を養う



自然の恵みに感謝する



働く人たちに感謝する



地域の食を知り、
未来に伝える



食を通して
社会の仕組みを知る



～献立について～

主食

月・水・金…ごはん

- ★美祢産米の「晴るる」を使っています。
- ★調理場で炊飯しています。

火・木…パン・麺

- ★パンは山口県産小麦と山口県産米粉100%で作られています。



主菜

- ★煮物や汁物、揚げ物、焼き物、和え物などを作ります。
- ★家庭で不足しがちな食品をとれるようにしています。
- ★季節に合わせて、旬の食材を使い、地元の食材を積極的に使用しています。
- ★行事食や郷土料理、世界の料理も積極的に取り入れています。

牛乳



牛乳は毎日1本(200ml)ついています。
成長期に必要な**カルシウム・ビタミン・たんぱく質**を補うことができます。

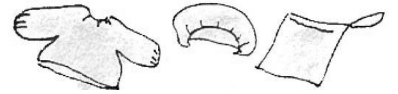
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。その基準では、1日に必要とされる栄養量のおおむね1/3がとれるように定められています。

特に、日本人が取り過ぎといわれている「食塩」の量は少なめの設定になっています。そのため、給食では、薄味を心がけ、給食を作るようにしています。

給食当番の服装を整えよう！



給食用エプロン



給食当番のエプロン(白衣)、帽子、給食袋は、その週の当番に当たった児童・生徒が家庭に持ち帰ります。

洗濯をして、翌週の月曜日(休日の場合は翌日)に持たせてください。

お手数をおかけしますが、滅菌のため、アイロンがけをよろしく願います。

給食の前には、必ず手を洗いましょう



上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

伊佐調理場のメンバーを紹介します。

伊佐学校給食共同調理場では、麦川小学校・伊佐中学校・伊佐小学校の3校分、1日約145食の給食を作っています。職員一同、おいしい給食を作ります。

- 所長 安重 美穂 (伊佐小学校 校長)
- 副所長 池上 一実 (伊佐小学校 教頭)
- 調理員 橋本 洋美
- 村上 りさ
- 河村 祥子
- 上利 由香里
- 前田 由加利
- 栄養教諭 栢 凪来
- 配送員 寺戸 潤一 (シルバーセンター)
- 篠原 龍典 (シルバーセンター)



食育だよりでは、栄養のこと、学校での食育の取組、調理場のこと、日ごろの給食の様子などをご家庭にお伝えしたいと思います。

また、給食や栄養に関することをご不明なことがありましたら、伊佐学校給食共同調理場までご連絡いただくと助かります。よろしく願いいたします。

(担当 栄養教諭 栢 凪来 TEL 0837-52-0028)

