



# きゅうしょくだより

ご入学・ご進級おめでとうございます。

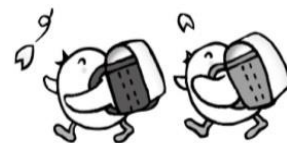
新しい学校、学年、わくわく、ドキドキの4月ですね。

今年度も心をこめておいしい給食づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

給食室のメンバーは下記の8人です。よろしくお願ひします。

栄養教諭：信藤 加奈恵

調理員：木村さん、長谷川さん、外邨さん、魚屋さん、畑中さん、尾中さん、中村さん



(コック食品株式会社)

## がっこうきゅうしょく 学校給食について

小学1年生から高校3年生の間は、とても成長の盛んな時期で、特にバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ1/3をとるようになっています。

### ① 主食…ごはん・パン・麺類



お米は、滋賀県産の「キヌヒカリ」という銘柄の胚芽精米を使用しています。分量は小学部1～4年生は65g、小学部5・6年生は70g、中学部・高等部は80gです。ごはんは、週3～4回です。

パンは、成長期の児童生徒の栄養バランスを考え、砂糖・ショートニング・脱脂粉乳を学校給食用小麦粉に配合しています。大阪府学校給食会指定の関西食品工業株式会社から配送されています。種類はコッパン・黒糖パン・食パン・さつまいもパン・レーズンパン等で週0～2回です。

麺類は、うどん・揚げそば・スパゲティー・中華そば等で月に1～2回です。

### ② 牛乳



普通牛乳 1本200ccです。成長期の児童生徒に必要なカルシウム・ビタミン・たんぱく質を補うために毎日つけています。【毎日牛乳】から配送されています。

### ③ 副食(おかず)

- 煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、汁物など、和食・洋食・中華など変化をつけ、児童生徒の嗜好の偏りをなくすよう配慮しています。(月に1度世界や日本各地の郷土料理も登場します)
- 季節の味を生かすために、旬の食材料を使うようにしています。
- 季節感のある料理を取り入れたり、行事食なども実施しています。
- 食材料はできるだけ国産の物、食品添加物の入っていないものを使用しています。
- だしは、昆布とかつおの天然の材料を使用し、中華や洋風のスープは鶏がらだしを使用しています。
- 食中毒防止のため、生ものは出していません。すべて加熱調理となっています。

たのしいきゅうしょく  
**楽しい給食がはじまりますよ!!**



えいようたつぷりの  
 のおいしさで、  
 げんきにおおき  
 なれるよ!

+  
 +  
 よいたべかたや かつこい  
 マナーをみにつけて、  
 すてきな おとなに  
 なれるよ!

まいにち プロの  
 ちょうりいんさんが  
 つくってくれるよ。  
 まだ たべたことのない、  
 おいしいものが  
 たくさんあるかも!

せんせいや クラスの  
 なかまといっしょに  
 とともたのしく  
 たべられるよ!

ただしいしょっき ならべかた  
**正しい食器の並べ方☆**

しょっき ならべる みため たべやすく  
 食器をきちんと並べると、見た目もきれいで食べやすくなります。

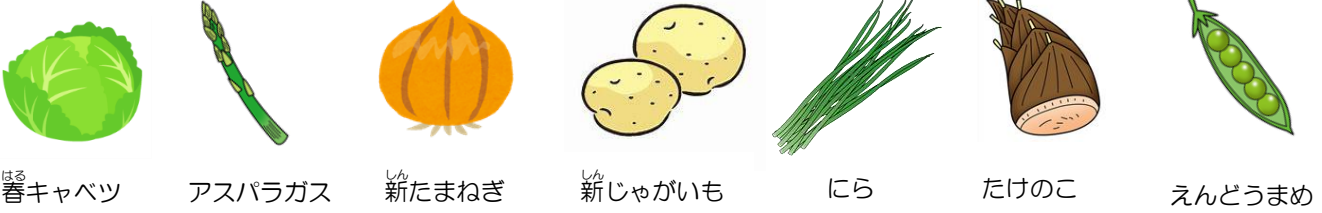
ごはんは、<sup>てまえ ひだりがわ</sup>手前の左側へ

おかずは、<sup>ごはん しるもの おく</sup>ご飯と汁物の奥へ

汁物は、<sup>しるもの てまえ みぎがわ</sup>手前の右側へ

<sup>す ぶん おはし てまえ まんなか</sup>スプーンやお箸は、手前の真ん中に

はる しゅん やさい  
**春に美味しい旬の野菜☆**



おいしいだけじゃない! ~春が旬の野菜や果物にたくさん含まれる栄養素~

**ビタミンA (カロテン)**  
 ひ ねんまく め けんこう たち  
 皮ふや粘膜、目の健康を保つ!  
 めんえきりよく たか よぼう  
 免疫力を高めてかぜを予防!  
 かふんしょう こうか  
 花粉症にも効果あり!

**ビタミンC**  
 はだ けんこう たち  
 肌を健康に保つ!  
 めんえきりよく たか  
 免疫力を高める。

**食物せんい**  
 しょうないかんきょう ととの  
 腸内環境を整える!  
 しょう  
 腸がきれいになると、  
 たいちょう ととの  
 体調も整う☆

