



食育だよりでは、食べ物のこと、食事のマナーのことなど、食に関する情報を提供していきたくて考えています。学校給食は、みなさんが健康やかに成長していくために、栄養バランスのよい献立を考えています。そして、学校給食を通して、食育を学んでほしいと考えています。ぜひ、ご家庭でも食について話し合ってみてください。

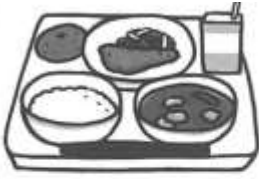
学校給食とは？

学校給食は、教育活動の一環として行われています。

食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。



がっこうきゅうしょく
学校給食
もくひょう
の目標



せいちょうき
成長期にふさわしい
えいよう けんこう
栄養で健康づくり



しょくじ だいせつ
食事の大切さを知り
よい食べ方を学ぶ



マナーを守り、助け
あわせて楽しく食べる



しぜん はぐく いのち
自然が育む命の
めぐみ かんしゃ
恵みに感謝する



しょく とお
食を通してつな
がるさまざまな
ひと かんしゃ
人たちへの感謝



くに ちいき つた すぐ
国や地域に伝わる優
れた食文化の理解



た もの とお しゃかい
食べ物を通して社会
のしくみを学ぶ



みなさんが食べている給食を作っている人は、熊毛学校給食センターにいる17人の調理員さんです。調理員さんたちは毎日愛情をこめて、一生懸命に作っています。作った給食を学校まで運んでくれるのは5人の運転手さんたちです。みなさんがおいしく、なるべく残さず食べてくれることが一番の励みになります。今年度も安心・安全でおいしい給食作りを頑張ります。よろしくお願いします。

どんな給食が出るの？

主食

・麦ごはん…週3回(月・水・木)
県内産の米、麦を使用

・パン…週2回(火・金)
県内産の小麦、米粉を使用

*学年によって量や大きさが異なります。



牛乳

毎日1本200mlつきます。
成長期に必要なたんぱく質、
カルシウムを効率良くとることが
できます。

副食(おかず)

煮物・揚げ物・炒め物・和え物・汁物などバラエティに富んだ献立を心がけています。
また、旬の食材や地場産物を使った料理・行事食・郷土料理・外国の料理なども取り入れています。

毎日の給食内容は献立表を見るとわかります。

学校のホームページや周南市のホームページに掲載しているのでご確認ください。

給食おすすめレシピ(4月の献立より)

～今が旬の春キャベツで作ってみよう♪～



食育だよりでは、その月の給食献立からおすすめレシピを紹介しています。
家庭でもぜひ作ってみてください。リクエストもお待ちしています。

ほうろく肉 (4人分)

豚肉…120g
キャベツ…160g
にんじん…60g
青ピーマン…40g
しょうが、にんにく…少々
サラダ油…小さじ1/2
小麦みそ…小さじ1
赤みそ…小さじ1
酒…小さじ1
みりん…小さじ1/2
濃口醤油…小さじ1/2
豆板醤…少々
片栗粉…小さじ1

(作り方)

- ① キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、青ピーマンは細切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。調味料は合わせておく。
- ② フライパンを熱し、サラダ油でしょうが、にんにく、豚肉を炒める。
- ③ キャベツ、にんじんを入れて炒める。
- ④ 合わせた調味料を入れる。
- ⑤ 青ピーマンを入れる。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。



ごはんのおかずにぴったりです♪

給食に関してのご意見・ご感想などございましたらお寄せください。また、お子さまの食に関してのご相談等もどうぞお気軽にお問い合わせください。栄養教諭がお答えいたします。お待ちしております。

