

スクールランチ



ご入学、ご入園、ご進級おめでとうございます！

新学期を迎え、希望と期待に胸ふくらませている事と思います。一年間を元気一杯、健康で過ごすためには、朝、昼、夕の食事をきちんと食べることが大切です。

学校給食センターでは、安心・安全な、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。一年間よろしくお祈ひします。

学校給食について

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子どもたちの健康の保持増進や体位の向上を図ることはもちろん、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食時間をはじめ、各教科や特別活動等で活用していきます。

学校給食法では
1つの目標
を定めています。
(学校給食法第一章
第二条)

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> | <p>2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> | <p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。</p> | |
| <p>4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> | <p>5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> | <p>6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> | <p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> |

学校給食の栄養

学校給食では、文部科学省で決められた基準をもとに献立を立てています。子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ 1/3 を、また不足しがちなカルシウムやビタミン類の一部の約 1/2 を摂れるようにしています。

◎ 献立表は使われる食品を黄、赤、緑の3つの食品群に分け、さらに6つの基礎食品群に分けて栄養バランスをお知らせしています。

| 黄の食品 主にエネルギーのもとになる | | 赤の食品 主に体を作るのもとになる | | 緑の食品 主に体の調子を整えるのもとになる | |
|-----------------------|----|----------------------|-----|--------------------------|----------|
| 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC・繊維 |
| | | | | | |

御前崎市の給食について



2つのセンター



御前崎学校給食センターでは、
3校・2園、約1070人
浜岡学校給食センターでは、
4校・3園、約2010人
の給食を作ります。

令和3年9月より
新センターが稼働します

主食(ご飯・パン・麺)

ご飯 御前崎市産の米(コシヒカリ等)を給食センターで炊いています。
パン(毎週金曜日) } 北海道産と県内産の小麦粉を使用しています。
麺(月2回 月曜日) } 業者から届きます。



牛乳



業者から毎日届きます。

調理・配送 委託会社の調理員

さん・配送員さんが担当します。

献立 ~ 生きた教材となるために ~

- 衛生的な調理(確実な洗浄・消毒、十分な加熱)
- おいしく魅力ある献立
- 行事食・郷土料理・世界の料理・季節の料理など実施
- 栄養のバランスを考えた献立
- 旬の食材や米・さつま芋・チンゲン菜・大根・ねぎ・いちごなど、地場産物の活用 など



食事のマナーについて



給食は、正しいマナーや食べ物の栄養について学習する時間です。正しいマナーが身につくことは、周りの人も気持ち良く食事ができます。給食時間を楽しく、過ごしましょう。



食事の前には手を石けんで洗う



食事のあいさつをする

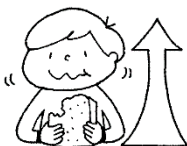


正しい姿勢で食べる



はしやスプーンを正しく使う

毎日「朝ごはん」を食べよう！朝ごはんを食べると、私たちの体にどんないいことがあるでしょう。



体温が
上がる



排便を
促す



脳の働きを
活発にする



体や脳の
エネルギー
になる

御前崎市 旬の特産品

4月 ”玉ねぎ”



玉ねぎには新陳代謝を盛んにする働き、血液をサラサラにする働きがあります。肉や魚の臭い消しにも使われます。

御前崎市ではたくさん収穫できるので「たまねぎ道路」と呼ばれる道があります。

給食レシピ “春野菜のスープ煮”



◆ 材料 4人分 ◆

- ・鶏肉ももこま切り・・・50g
 - ・白ワイン・・・小さじ 1
 - ・豆腐・・・1/3 丁
 - ・玉ねぎ・・・1/2 個
 - ・人参・・・1/3 本
 - ・しめじ・・・1/3 株
 - ・じゃが芋・・・1 個
 - ・アスパラガス・・・1 本
 - ・塩・こしょう・・・適宜
- A {
- ・コンソメ・・・1 個(約4g)
 - ・チキンスープ・・・小さじ1
 - ・水・・・700 cc

◆ 作り方 ◆

- ① 鶏肉に白ワインを振っておき、豆腐はさいの目に切ります。玉ねぎはくし切り、人参は細い千切り、しめじは石づきを取り、小房に分けておきます。じゃが芋は一口大に切り、アスパラガスは茎の固い部分を切り落とし、斜め切りにします
- ② 鍋にAを入れ火にかけ、①も加え煮ます。
- ③ 野菜が柔らかくなったら塩・こしょうで味を調え出来上がり。