

しょくいく

食育だより



がつ
4月

令和3年4月14日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

今年度も給食を通して、より一層「食」に関心をもってもらえるように、取り組んでいきたいと思
います。どうぞよろしくお願ひします。

よしわしょう ちゅうがっこう きょうしゅくしょうかい 吉和小・中学校の給食紹介

- 主食** ごはん、パン、麺類等が出ます。吉和米や
ミルクQueenを取り入れる時もあります。
- 牛乳** 1本200mlの牛乳が毎日つきます。
- おかず** 1食あたり2～3品のおかずがつきます。
- デザート** 時戻、季節の菓物やスイーツがつきます。

吉和小・中学校では校舎に隣接
する吉和学校給食センターで毎日
給食を調理しています。



★学校給食の献立作成や調理で心がけていること

- 加工食品はできるだけ使用せず、手作りを基本としています。
- 吉和産・廿日市市産の食材を積極的にとり入れ、地産地消に努めています。
- 日本型食生活のよさを伝えるため、和食を中心としています。
- 食文化の継承のため、郷土料理、行事食などを取り入れています。
- 旬の食材を積極的に取り入れています。
- 減塩のため、薄味を心がけています。



★給食メニューの工夫

○カムカムカミングメニュー

毎月19日は「食育の日」です。

かみごたえのある料理を意識して取り入れています。

○料理力メニュー

児童生徒の皆さんに特に作れるようになってほしい料理

として「おひたし」を毎月給食に取り入れています。

※中学校卒業までに作る力を身につけてほしい料理のレシピを

食育だよりの裏面で紹介していますので、ぜひご覧ください。

○お誕生日メニュー

毎月1回、お誕生日の児童生徒をお祝いし、お楽しみ献立として、スイーツを取り入れています。



30
回

今年度は、センター所長1名、栄養教諭
1名、調理員7名で給食を作ります。
安全安心でおいしい、心のコもった給食
づくりをがんばります！



★給食配膳の予防対応(感染症対応)について

昨年度、新型コロナウイルス感染症対応として、給食配膳や片付けの方法を変更しました。今年度も引き続き、当面の間は予防対応を継続していきます。安全な給食となるように教職員一同配慮していきたいと思ひますので、保護者の皆様にはご理解とご協力をお願いいたします。
*感染症対応は、状況に応じて臨機応変に変更することがありますのでご承知おきください。)

きょうしゅくどうばんかつどう 給食当番活動

小学校・・・普段は全員で給食当番をしますが、当面の間は密を避けるため、
5・6年生がランチルームで配膳します。

中学校・・・全学年縦割りの当番が、3つのグループに分かれて、適ごとに配膳をします。



☆給食当番は、衛生管理チェックを行い、体調不良の場合は当番活動
をしない等の対応をします。

☆給食着は1年間、ご家庭で洗濯・管理をお願いします。



てあら てっぺい 手洗いの徹底

石鹸をよく泡立てて、30秒
しっかり手洗いをします。給食前の手洗い後は、
ペーパータオルで手をふきます。

☆手洗いの頻度が高くなると、手が
荒れることもあると思ひます。
手のケアもぜひお願いします。

ハンカチも忘れずに♪



きょうしゅく た かた 給食の食べ方

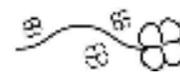
密を避けるため、ランチルームで
配膳後、小学校3～6年生と
中学生は各教室で食べます。

小学校1・2年生は、
席の間隔をあけて、ランチ
ルームで食べます。
静かに前を向いて食べます。



ほごしゃ た しょくざい 保護者のみなさまへ(食べたことのない食材について)

給食では、児童生徒の食経験の充実をはかるため、さまざまな食材を使用します。
食物アレルギー対応のため、食べたことのない食材が給食献立に出る場合、お手数ですが、
事前にご家庭で食べていただきますようお願いいたします。児童生徒が安全に過ごせますよう、
ご協力をお願いします。給食について、何か気になること等ありましたら、
お知らせください。





やさい 野菜いため

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量 (1人分)	きかた 切り方
にんじん	20g (小 1/4本)	厚さ3mm たんざく切り
たまねぎ	20g (小 1/6個)	3~5mm うす切り
ピーマン	30g (中 1個)	3~5mm せん切り
キャベツ	30g (中 1枚)	はば 1 cm
あぶら 油またはバター	2.5mL (小さじ 1/2)	
しお 塩	1g (小さじ 1/6)	
こしょう	しょうしょう 少々	



◆作り方

- ①野菜はよく洗ってから切る。
- ②フライパンをよく熱してから油を入れ、全体にいきわたらせる。
- ③にんじんを入れ、少しやわらかくなるまでいためる。
- ④たまねぎ、ピーマン、キャベツを入れていためる。
- ⑤塩、こしょうを加えて、よくいためる。
- ⑥火を消して、皿に盛り付ける。

☆野菜の大きさをそろえて切る。



☆火の通りにくいものからいためる。
(にんじん→たまねぎ→ピーマン→キャベツ)