

食育だより

5月 (No. 1)

令和4年5月31日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

今年度も食への関心を高める取組を充実させていきたいと思います。よろしくお願いします。

吉和小・中学校の給食の紹介

校舎に併設する吉和学校給食センターで、毎日作っています！

1食あたり主食＋牛乳＋2～3品のおかずを基本に、時々、季節の果物やスイーツがつきます。

メニューは、揚げ物、焼き物、蒸し物、煮物、炒め物、和え物等様々な調理方法で、いろいろな食べ物をバランスよく取り入れるように工夫しています。



★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。

おいしくいただきましょう！



★給食メニューの工夫★

○料理カメニュー

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。



○和食を食べようメニュー

主食・主菜・副菜(汁もの)がそろった、和食の基本献立です。
和食に親しみをもち、献立を考える時の参考にしてほしいと思います、和食を取り入れています。



○カムカムカミングメニュー

毎月19日は「食育の日」です。
かみこたえのある料理を意識して取り入れています。



○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するお楽しみ献立として、スイーツを取り入れています。



☆給食配膳について☆

今年度も衛生面に気をつけつつ、児童生徒がランチルームで給食の配膳を行っています。安全に配慮して、給食指導を行いたいと思いますので、保護者の皆様におかれましては、引き続きのご理解とご協力をよろしくお願いします。(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。)

当番をする時は身支度をきちんと整えます。



給食前後には、石鹸で手洗いをします。



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う等の対応をします。

☆手洗いの頻度が高くなると、手が荒れることもあると思います。お子様の手のケアにも、ご配慮いただけますようお願いいたします。

小学校

現在、密を避けるために5・6年生が代表で配膳しています。今年度は全学年が衛生面に気をつけながら給食当番活動ができるように指導を計画しています。

＜小学校給食当番の今後の予定＞

6月6日(月)から、3・4年生の給食当番が始まります！
6月6日(月)～10日(金) 3・6年生
6月13日(月)～17日(金) 4・5年生
(その後は隔週で行います。)

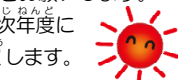
1・2年生の給食当番は、2学期以降に予定しています。

中学校

全学年縦割りの当番が4つのグループに分かれて週ごとに配膳をしています。



☆給食着は、1年間ご家庭で洗濯・管理をお願いします。
3月に、次年度にに向けて回収します。



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ございましたら、お知らせください。



しる
みそ汁

ざいりょう 材 料	ぶんりょう 分 量 (1人分)	き かり 切 り 方
だいこん	40g	いちようぎり 5mm
にんじん	10g	いちようぎり 5mm
あぶらあ 油 揚げ	7g	たんざくき 短冊切り
ねぎ	10g	こぐちき 小口切り
に ほ 煮 干 し	5g (小 3尾くらい)	
みず 水	150mL+50mL (蒸 発 分)	
みそ	10g (小さじ1と2/3) * 塩 分 約 12%のみその場合	

◆ ^{つく} ^{かた} 作り方

- ① 油 揚げはざるに入れ、熱 湯をかけて 油 ぬきする。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ だし汁の中に、にんじん、だいこんを入れて煮る。
- ④ 油 揚げを入れる。
- ⑤ だし汁で溶いたみそを入れる。
- ⑥ ねぎを入れ、火を消す。



☆^に煮えにくいものから^に煮る。



☆だし汁でみそを溶いて入れる。

みそ汁の実（具）は、季節や地域の食べ物等
工夫してみるといろいろな種類を楽しめますね。
（じゃがいも、たまねぎ、わかめ、きのこ、
豆腐など）



《^{にほ}煮干しだしのといかた》



① 煮干しにほの頭あたまとはらわたを
とりのぞく。 はらわた



②なべに水と煮干しを入れ、
30分間つけておく。



③なべを火^ひにかけ、ふっとう
したら火^ひを弱^{よわ}め、中火^{ちゅうび}にする。
5分^{ふんかん}間煮^にて、香^かりがするまで
しっかりとだしをとる。