

日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						1人1食(上) たんぱく質(g)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
10月	 始業式&入学式								
11火	ロールパン 入学&進級お祝い献立 キャベツとベーコンのクリーム煮 ブロッコリーサラダ お祝いいちごゼリー	○	ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ きゅうり いちごゼリー	ロールパン 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	マーガリン 米油	791 (kcal) 28.1 (g)
12水	ちらし寿司 花形ハンバーグ すまし汁 いちご	○	ハンバーグ 豆腐 なたと		にんじん みつば	れんこん 干しいたけ えのき茸  いちご	米 強化米		755 25.2
13木	アップルパン スパゲティーイタリアン 野菜のごまドレッシング		豚肉 ベーコン	粉チーズ しらす干し	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリ キャベツ とうもろこし	アップルパン スパゲティー 砂糖 米油 ごま 米油		807 31.8
14金	麦ごはん カレー ヨーグルト和え 福神漬	○	牛肉 ヨーグルト		にんじん 	玉ねぎ アップルソース パナナ みかん りんご もも 福神漬	米 麦 強化米 ジャガイモ ナタデココ 	米油	846 24.6
17月	ごはん マーボー豆腐 ナムル 杏仁豆腐	○	豆腐 牛ミンチ 豚ミンチ みそ		にんじん なら ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく もやし	米 強化米 砂糖 片栗粉 砂糖 杏仁豆腐 米油 ごま ごま油		800 31.7
18火	県産パン いちご&マーガリン チキンとマカロニのクリーム煮 ひじきとツナのサラダ オレンジ	○	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	パン マカロニ 小麦粉 マヨドレ ごま	いちご&マーガリン マーガリン マヨドレ ごま	812 28.9
19水	竹の子ごはん 食育の日 カレイの竜田揚げ みそ汁	○	鶏肉 油揚げ カレイの竜田揚げ 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 絹さや にんじん ねぎ	竹の子  玉ねぎ えのき茸	米 強化米 砂糖 ジャガイモ	米油 米油	752 34
20木	 お弁当の日								
21金	ごはん ハヤシチュー ごまじゃこサラダ	○	牛肉	しらす干し	にんじん トマトジュース ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米 強化米 ジャガイモ 砂糖 砂糖 ごま 米油	米油 米油	796 25.5
24月	菜めし さばのみそ煮 ジャガイモのそぼろ煮	○	さばのみそ煮 鶏ミンチ 生揚げ		菜めしのもと にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが	米 強化米 ジャガイモ こんにゃく 砂糖 米油		840 34
25火	セルフ照焼ハンバーガー (パン・照焼バーグ・キャベツ) ミネストローネ ミルメークココア	○	照焼バーグ ベーコン		にんじん トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし セロリ	パン ジャガイモ マカロニ ミルメーク		813 31.6
26水	ごはん 味付のり 親子煮 ごまあえ	○	鶏肉 卵 ちくわ	味付のり	にんじん さやいんげん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし	米 強化米 ジャガイモ 砂糖 砂糖 ごま	米油 ごま	756 27.8
27木	黒糖パン かやくうどん 大根サラダ いちごゼリー	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ まぐろ水煮		にんじん ねぎ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 大根 いちごゼリー	黒糖パン うどん 砂糖 マヨドレ ごま		789 33.6
28金	 給食はありません								

食育だより 4月号

春

ご入学、ご進級おめでとうございます。
 美しい花が咲きみだれる校庭。あふれる光の中で子どもたちの笑顔が
 はじけています。新学年を迎え、どの子も期待とやる気に満ちている
 ことでしょう。その笑顔を1年間持ち続けるために、健康には十分注
 意してほしいものです。

給食室では、おいしくて安全な給食作りを通して、子どもたちの笑
 顔のお手伝いをしたいと思います。よろしくお願いします。



4月の給食予定

- 11日(火) 給食開始
- 19日(水) 食育の日
- 20日(木) お弁当の日
- 28日(金) 給食なし



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。
 食育の視点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

学校給食の目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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、及び強ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 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。
- ⑤食生活が食にかか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。
- ⑥我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。
- 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。

お願い

- ①お休みしたときの給食や、食べ残したものは、衛生面から家に持ち帰ることができませんのでご了承ください。
- ②清潔なナフキン・ハンカチ・おはし・はしはこを給食袋に入れ、毎日持たせてください。
- ③朝食はきちんと食べるようにご配慮ください。
- ④配られる献立表に目を返し、今日は何を食べたか聞いてください。食べ物に開心をもちながら、食べられなかったものが何だったのかを聞き、そのものがからだにとって大切であることを話してあげてください。

*和木町立学校給食センターについて

- 食数 約880食(和木幼稚園・和木小学校・和木中学校に配送)
 所長 1名(教育委員会局長補佐が兼務) 事務 1名
 調理員 13名(交代で勤務) 運転手 1名 栄養教諭 1名(和木中に所属)
 内容について 月・水・金が米飯給食(米は岩国産の米を給食センターで炊飯)
 火・木がパン給食(山口県産の小麦と米粉を使ったパンをモーコ製パンが納入)
- ・献立は栄養教諭が和木町独自のものを作成し、幼稚園、小学校、中学校ごとに調理しています。
 - ・衛生管理に十分配慮し、安全で栄養バランスのとれた、おいしい給食を作ります。
 - ・旬の食べ物や行事食、山口県産の食材を使った献立を取り入れるようにしています。



給食センターのメンバー紹介

- 《所長》 児玉 《事務》 崎本
 - 《運転手》 磯永
 - 《調理員》
 灰岡 善岡 秋山 寺戸 桑田
 高倉 金泥 粟田 山本 高原
 富田 龜田 杉田
 - 《栄養教諭》 藤中
- どうぞよろしくお祈りします

安全で
 おいしい給食を
 作ります!



《給食のアレルギー対応について》

和木町給食センターでは、食物アレルギーについて、除去食・代替食等の対応はしていませんが、牛乳アレルギーについては、飲用牛乳の代替として、豆乳を提供しております。また、今年度より、乳卵不使用のパンを提供できるようになりましたので、ご希望される方は、診断書又は検査結果をご提出の上、中学校に申し出ていただき、お願いいたします。また、給食の料理の詳細なアレルギーが分かる献立表を中学校にお届けしておりますので、必要な方は見えていただき、アレルギー対応の参考にしていただければと思います。その他、何かご不明な点、ご心配な点がございましたら、給食センター(TEL53-3716 担当 藤中)まで、ご連絡ください。

入学、進級 おめでとうございます!

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさんは進級おめでとうございます。新しい学年のスタートです。緊張もあるかと思いますが、毎日の食事を大切に元気な過ごしてほしいと思います。

中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

☆朝食を毎日しっかりとろう!

☆いろいろな食べ物に挑戦してみよう!

☆ときには自分で調理してみよう!

①体をつくり、修復する!

②体を動かすエネルギーとなる!

③心を強くし、安定させる!



朝食をしっかり食べると授業に集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、まずは汁もの(みそ汁、スープ、牛乳など)から始めてみましょう。



昔ながらの食べ物も調理法が変わると食べられるかもしれません。また味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切ってチャレンジしてみましょう。



もう中学生です。家庭でも調理を習いました。自分が食べるものだけでなく、ときどき家族の分も作ってあげたり、お手伝いできるとういことです。



体をつくるものになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。



体を動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが必要になってきます。



心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるものとは、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物(ブドウ糖)です。また脳や神経が正常に働くためにはバランスのとれたビタミンや無機質が必要です。

体と心と食べ物と...

体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。食べ物や食べ方を見直してみることで、心や体が元気になります。新しい環境に戸惑う新学期、ぜひ健やかに楽しく過ごしましょう。食べ物のたはらきについてです。