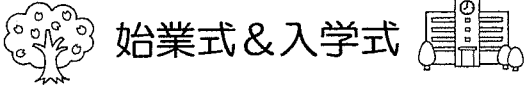
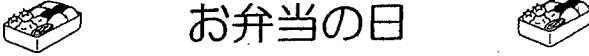
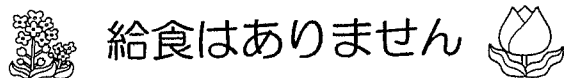


日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						I類糖-(上) たんぱく質(下)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
9 月									
10 火	ロールパン ポパイオムレツ キャベツとベーコンのクリーム煮 いちご	給食開始 ○	オムレツ ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ いちご	ロールパン 小麦粉	マーガリン	783(kcal) 28.6(g)
11 水	ちらし寿司 さわらの照焼 すまし汁 桜ゼリー	○	さわら 豆腐 なると		にんじん 三つ葉	れんこん 干しいたけ えのき茸	米 強化米 桜ゼリー		731 31.1
12 木	アップルパン スパゲティーイタリアン ごまじゃこサラダ	○	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 にんじん	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	809 31.1
13 金	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 みかん りんご もも 福神漬	米 強化米 じゃが芋 ナタデココ	米油	844 24.5
16 月	菜めし 鶏肉と根菜のつくね じゃが芋のそぼろ煮	○	鶏肉つくね 鶏ミンチ 生揚げ		菜めしのもと にんじん さやいんげん	れんこん 玉ねぎ	米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	米油	820 31
17 火	チーズパン ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ オレンジ	○	豚肉 大豆 まぐろ水煮	チーズ ひじき	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	パン じゃが芋 砂糖	米油 マヨドレ ごま	796 34.3
18 水	ごはん 鮭ふりかけ 親子煮 ごま和え	○	鮭 鶏肉 卵 ちくわ		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 じゃが芋 砂糖 砂糖	米油 ごま	741 24.5
19 木									
20 金	竹の子ごはん カレイの唐揚げ みそ汁	○	鶏肉 油揚げ カレイの唐揚げ 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 じゃが芋	米油 米油	778 34.5
23 月	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	○	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	米油 ごま ごま油	778 31.5
24 火	セルフ照焼ハンバーガー (パン・照焼パ-グ・キャベツ) よくばりスープ 小魚アーモンド	○	照焼パ-グ 鶏肉 ベーコン	牛乳 いりこ	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン じゃが芋	米油 アーモンド	808 34.7
25 水	わかめごはん さばのみそ煮 即席漬 さつま汁	○	さばのみそ煮 生揚げ みそ	わかめ 蓋わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう 大根	米 強化米 さつま芋		793 29.6
26 木	黒糖パン みそラーメン チンゲン菜のソテー いちごゼリー	○	豚肉 焼豚 みそ ベーコン		にんじん ねぎ チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ もやし とうもろこし いちごゼリー	黒糖パン 中華めん	米油	775 29.8
27 金									

# 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。その笑顔を支えるために、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。よろしくをお願いします。



4月の給食予定

10日(火)	給食開始
19日(木)	お弁当の日
27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、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るく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 朝食はきちんと食べるようにご配慮ください。
- 3 好き嫌いは一度になくすることは困難です。少しずつでも食べさせるように、ご家庭でもご協力ください。学校でも声をかけていきます。
- 4 配られる献立表に目を通し、今日は何を食べたか聞いてください。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。
- 5 清潔なナフキン・ハンカチ・おはし・はしはごに給食袋に入れ、毎日持たせてください。

## \*和木町立学校給食センターについて

食数 約910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おりませんが、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、昨年度より、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ますよう、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 (Tel.53-3716 担当 佐伯) まで、ご連絡ください。

## 朝ごはん 食べていますか？

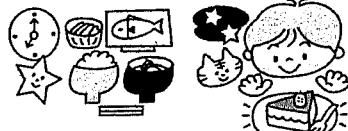


朝ごはんをしっかりと食べていますか？  
 朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

## 朝ごはんを食べるための工夫

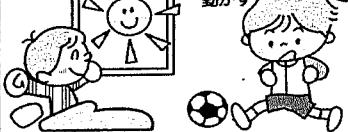
夕食は寝る2時間前までに済ませる

寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかししたりしない



朝起きたら5日の光を浴びる

日中は元気に体を動かす



## 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。食べ物や食べ方を意識してみることで、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。食べ物のたらきについてです。

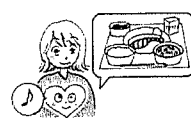
- ①体をつくり、修復する！
- ②体を動かすエネルギーとなる！
- ③心を強くし、安定させる！



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には、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。