

給食だよ!

南部中学校 第1号
令和5年4月19日

+:!+ ° ° ° *+:!+* ° ° ° *+:!+* ° ° ° *+:!+* ° ° ° *+:!+* ° ° ° *+:!+* ° ° ° *+:!+* ° ° ° *+:!+* ° ° ° *+:!+* ° ° °

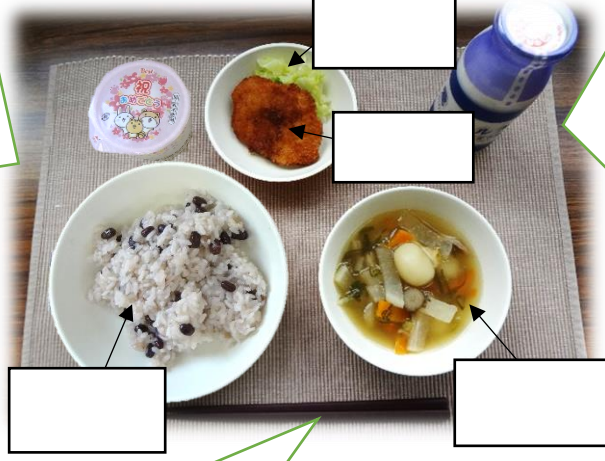
新年度、給食が始まり1週間がたちました。中学校での3年間は、心も体も大きく成長する時期です。そのためにも、毎日の食事をきちんととり、健康に過ごすことが大切です。みなさんが元気に楽しく中学校生活が送れるように、「食」の面から応援していきたいと思ひます。今年度もよろしくお祈ひします!

👉 栄養バランス

給食では、成長期のみなさんが必要な栄養をしっかりとれるように、栄養バランスを考えて献立をたてています。**主食・主菜・副菜**をそろえながら、いろいろな食材を使うことで、栄養バランスがよくなります。

右の献立では、どれが**主食・主菜・副菜**でしょう?口の中に入れてみましょう!

給食について知ろう!



👉 味・食材

毎日食べる給食だからこそ、おいしいものを食べて喜んでもらいたいと思っています。

そこで、味つけや食材なども新しいものを取り入れるなどの工夫をしています。

また、**さまざまな食材や料理、味を知ってほしい**という思いから、**いろいろな種類の料理や、多くの食材を使う**ようにしています。

👉 旬・行事・地産地消

季節を感じながら、楽しく食事をしてもらうため、一年を通して**旬の食材**や**行事食**を取り入れています。28日には、こどもの日の行事食「〇〇〇もち」が出ます♪

また、地元のよさを感じてもらうためにも**地元のものを使う**ようにしています。給食で使う食材は、ほとんどが国産です。

給食準備の心得

其の壱 当番は清潔なエプロンと三角巾を正しく身に付けよう

髪の毛もきちんと入れよう!

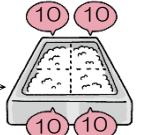


其の弐 セッケンを使い、十分な手洗いをしよう

其の参 盛りきれないように配ぜんしよう



←底までよく混ぜてから
40人なら、4等分した量から→
10人分を配るように目安を!



其の四 当番以外の人、自分の席で落ち着いて静かに待とう

其の伍 自分で気づき、考え、行動しよう!



アンケートで出た質問に答えていきます!



給食に基準はあるのですか?

あります!エネルギー量やたんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンなど、1日に必要な量の1/3(カルシウムは1/2)がとれるように、という基準があります。



マーボー豆腐の出る頻度は?

人気メニューのマーボー豆腐は、月に1回献立に入れています。季節に合わせて、具の種類を変えることもあります。



給食のお米がとってもおいしいです。どのお米を使っていますか。

豊橋産のお米で、「あいちのかおり」という品種です☺



給食の感想や質問、食に関することについての質問などがあれば、気軽にどうぞ!→



保護者の方へ

学校給食では、子どもたちの発育に必要な栄養バランスのとれた食事を提供します。また、子どもたちが給食をおいしく、楽しく、食育に生かされるような安全・安心な給食を食べることができるよう努めていきますので、よろしく願いいたします。

<主食・牛乳について>

| | 種類 | 特徴 |
|----|---|---|
| 主食 | ごはん | 白飯、麦ごはん、五穀ごはん、赤飯、鶏五目ごはん等 <ul style="list-style-type: none"> 週3回以上 豊橋産自主流通米「あいちのかおり SBL」使用 |
| | パン | スライSPAN、ロールパン、ミルクロール、サンドイッチロール、サンドイッチパンズ、愛知のツイストパン、りんごパン、米粉パン、ナン（計9種） <ul style="list-style-type: none"> 小麦粉は一部愛知県産のものを使用（愛知のツイストパンは愛知県産小麦100%使用） |
| | めん | ソフトめん、白玉うどん、中華めん <ul style="list-style-type: none"> ソフトめんは、うどんより少し細めのスパゲティに似ためん、学校給食独自のめん 白玉うどんは季節に応じて、温かいものと冷たいものを提供 |
| 牛乳 | 豊橋・田原の乳牛の生乳を使用 <ul style="list-style-type: none"> 搾ったままの生乳を殺菌した成分無調整牛乳 より安全、衛生的に管理保管するため、学校に牛乳保冷庫を設置 | |

<食材のこだわり>

1. 安心・安全



食品添加物や産地など、豊橋市独自の規格を設けています。
 例) 練製品：保存料を使用していないもの。化学調味料の使用量は0.7%以下
 なんと巻のうずのオレンジ色はにんじん由来のもの
 ハム類：保存料・着色料・乳化安定剤を使用せず、製造日から10日以内のもの
 肉類・青果物：国内産のもの など

2. 地産地消



豊橋産や愛知県産の食材を優先して使っています。

3. 旬の食材、行事食、郷土料理など



季節に合わせて、旬の食材を使います。また、行事食や郷土料理も取り入れています。28日には5月5日のこどもの日に先立って、「かしわもち」が登場します。

食育だよりでは、栄養のこと、食生活のこと、学校での食に関する取り組み等をご家庭にお伝えします。お読みいただき、ご家庭での話題の一つにさせていただけると幸いです。給食のレシピも紹介しますので、ご活用ください。

日々、ご家庭で過ごす食事の時間や買い物、料理中のいい匂いなど、あらゆることが子どもたちの食体験を育んでいます。子どもたちの心と体のすこやかな成長を願い、一緒に食や健康について考えていきたいと思えます。よろしく願いいたします。

給食や食に関することについて質問があれば、右の二次元コードのフォームへお気軽にどうぞ！

栄養教諭 杉原