

# 5月給食だより

平成 30 年 5 月  
 宍粟市立ちくさ  
 学校給食センター

## 宍粟市の学校給食

学校給食は、栄養バランスのとれた安全でおいしい食事を提供することによって、児童・生徒の「からだを育てる」こと、反だちや先生と給食を共に食べることを通じて、よりよい人間関係を築き、信頼や協力・思いやり・感謝などの「心を育てる」こと、手洗い・準備・食べ方・片づけなどの「生活習慣の確立を図る」ことを目的としています。このように学校給食は総合的な教育であり、学校における食育の生きた教材でもあるので、学校だけ、給食センターだけでなく、ご家庭のご理解、ご協力をいただきながら豊かな食育を推進していきたいと考えています。

### こだわり① 主食はごはん

ごはんは、和食だけでなく、どのような料理にも合います。

お米は千種町で作られたコシヒカリです。

### こだわり② 旬のものを使う

その季節に必要な栄養素は旬の食材に含まれます。

地産地産優先

### こだわり③ 安心・安全

中身のわかる安心な食材選びと衛生的な調理をしています。

### こだわり④ うす味

素材の味を見分ける力がからだに良いものを選び知恵になります。

かつおやこんぶからとった天然のだしを使っています

### こだわり⑤ 栄養バランス

いろいろなものをまんべんなく食べられるよう献立を考えています。

### こだわり⑥ 愛情たっぷり

食材選びから、洗って切って、調理まで愛情こめて作っています。

## 宍粟市の給食費について

宍粟市の学校給食センターでは保護者のみなさんが負担されている給食費と市から地産地消を推進する為の補助金1000万円で毎日の学校給食を提供しています。

地産地消とは・・・**地元で生産された食材を地元で消費**すること。

～補助金で買う宍粟市産の食材～

### 野菜類

白大豆・黒大豆      しいたけ      トマト      アスパラガス      とうもろこし

### くだものるい 果物類

ブルーベリー      ぶどう      りんご

### にくるい さかなるい 肉類・魚類

宍粟市産和牛      鹿      あゆ・あまこ

昨年度の宍粟市の地産地消率（市内産食品使用の割合）は71.5%でした。兵庫県では学校給食の県内産食品使用割合の目標が35%とされているので、宍粟市の割合がとても高いことがわかります。

## 地産地消のいいところ

- 生産者の方との結びつきが強くなり、「顔が見える関係」ができること。新鮮な食材を使った給食を安心して食べることができます。
- 地域の活性化につながる。私たちが地元の食材を消費することによって地域の産業が盛んになります。

子どもたちの生きる力を育む食育の観点から目標が定められています。

# がっこうきゅうしょく もくひょう 学校給食7つの目標

1 健康の維持、増進の精神を養う  
～元気なからだをつくろう～



2 望ましい食習慣をつくる  
～バランスよく、規則正しく食事をとろう～

3 社交性と共同の精神を養う  
～みんなで協力しあって仲良く、楽しく～



4 生命・自然への感謝と環境保全  
～命の恵みに感謝して「いただきます」～

5 勤労を重んずる態度  
～ありがとうの気持ちで「ごちそうさま」～

6 伝統的な食文化への理解  
～昔ながらの食べ物を大切に～

7 生産・流通・消費についての理解  
～食べ物を通して社会のしくみを知ろう～

## かてい れんけい がっこうきゅうしょく 家庭と連携した学校給食

楽しい食事時間がもてるように、家庭でも心がけてください。

### ◎今日の献立は何か？

- ・給食の献立や、食べたときの様子などを話し合ってみましょう。
- ・毎日の献立表に目を通し、朝食や夕食とかさならないようにしましょう。



### ◎食べることに集中できるように。

- ・給食は食事時間が決められています。食べることに集中できるように、テレビのスイッチは消しましょう。



### ◎朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

- ・朝ごはは、一日の活動源です。主食+主菜+副菜でバランスのとれた朝ごはんを心がけましょう。



### ◎食べ物を大切にすることを育てましょう。

- ・食べ物は、多くの人の手を通して作られています。感謝の気持ちを持つように、家庭でも折にふれ、話してあげてください。食事の準備・後片づけ等、お手伝いをする機会を増やしてあげてください。



## わたし ちくさちょう ~私たちが千種町の



## がっこうきゅうしょく つく 学校給食を作っています～

【所長】 門前 謹也 ★給食センターで事故がなく、仕事があまくいくように全体を管理します。

【栄養士】 前田 真由子 ★献立を立てて材料を注文し、調理員さんに作り方を教えます。また、みなさんに食べ物のこと、栄養のこと、衛生のことなどを知らせます。

【運転員兼調理員】

坂口 茂規  
内海 貴雄  
【調理員】 春名 真紀  
徳久 多美  
小河 未絵  
雲田 浩子  
前田 ゆみ

★給食の時間や配送の時間を考えて、ちょうどよい時間に出来るように工夫しながら、いろいろな料理を朝からいっしょけんめい心をこめて作っています。衛生にはいちばん気を付けています。

いちばんうれしいのは、  
みんなが残さず食べて食缶  
が空っぽだったときです♪



### 新しい所長からのメッセージ



・日替わりでいろんな食べ物が出てくるので楽しみにしててくださいね♡  
・きれいな食べ物にも栄養がいっぱい入っているから、元気な体を作るためにもがんばって残さず食べようね。  
・みんなで仲良く食べて楽しい給食時間にしましょう。

### 新しい調理員からのメッセージ



先輩調理員さんに教えてもらいながら、がんばって作っています。  
残さず食べてくれたらうれしいです!

前田ゆみ