

# 給食だより 4月

心をこめて  
つくります！



令和3年4月号【中学校】  
勿来学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます。

初々しい新1年生を迎え、新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の中学生たちの心身の健康を支える大切な食事であり、教育(食育)の一環でもあります。



給食を通して、栄養、食事のマナー、感謝の心、食文化など、様々なことを学んでいきましょう。

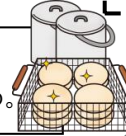
## 勿来学校給食共同調理場

勿来学校給食共同調理場では、調理員36名、栄養士3名、事務職員3名で、小学校12校・中学校9校、支援学校1校合わせて約4,200人分の給食を、力を合わせて作ります。1年間よろしくお祈りします。



## いわき市の学校給食

- 1食 326円40銭で作ります。
- 給食で使う「はし」を忘れずに持ってきてきましょう。



### <牛乳>

1本 200ml入りで毎日出ます。成長期に欠かせない良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。



### <主食>

ごはん、パン、めんがあります。



**ごはん** ごはん・麦ごはん・混ぜごはんなどがあり週3~4回実施

**パン** コッペパン・食パン・黒糖パンなど

**めん** ソフトめん・中華ソフトめん

主食は、地域のパン屋さんやめん屋さんへ調理委託し、配送してもらっています。



### <おかず>

#### 主菜・副菜

季節の食材や郷土料理をとり入れながら、不足しがちな野菜・豆類・海藻・魚などを多くとり入れるようにしています。子どもたちが食べやすいように味つけや調理法も工夫しています。



#### 汁物・スープ

和風の汁物は、昆布・かつお節・煮干しで「だし」をとり、うす味を心がけています。



## 勿来学校給食共同調理場の取り組み

毎日の給食を通して、子どもたちの心と体の健康をお手伝いしていきます。



### 地場産物を取り入れた献立

いわき市産の農産物やいわき伝統野菜を積極的に取り入れています。

- ◇米・・・白米(いわき市産米100%)
- ◇野菜・・・長ねぎ・こねぎ・みつ葉・トマト・さやいんげんなど
- ◇果物・・・なし・いちご・いちじくなど
- ◇きのこ・・・しいたけ・エリンギ・なめこ
- ◇いわき伝統野菜・・・じゅうねん・おくいも・おかごぼうなど

地元野菜の活用は、新鮮でおいしい食材を提供できるだけでなく、地域の産業へ目を向ける機会にもなっています。



### カミカミメニューの実施

毎月の献立に、かみごたえのある食材を使用した「カミカミメニュー」を取り入れ、かむことへの意識づけを図っています。

よくかむことは、あごや歯を丈夫にするだけでなく、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いだり、頭の働きをよくしたりと、子どもたちにとってうれしい効果がたくさんあります。

今年度も月3回程度実施していきます。



### 「うま味」を活かし、薄味でおいしい給食を！

みそ汁などは、昆布やかつお節、煮干しなどの天然の食材でだしをとり、うま味をいかして薄味に仕上げています。福島県民は塩分をとり過ぎている傾向にあることから、料理の減塩は今後とても重要な課題です。少し味が薄いと感ずるかもしれませんが、体によい味つけを、食べながら身につけていきます。