

# きゅうちゃん ぽこちゃん



平成29年3月3日発行  
智頭町立学校給食センター



寒さも少しやわらぎ、天気の良い日には春の訪れを感じられるようになりました。今月は、1年間のまとめの月です。この1年間、給食を通して食に関する様々なことを学び、心も体も大きく成長されたことと思います。今年度学んだことや身につけたことを活かして、来年度は、さらに健康で心豊かな生活が送れるようにしましょう。

## 家族そろって食事をする時間を



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？  
毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、お互いの心や体の調子を知ることができます。他にも、**食事のマナー**が自然と身についたり、親子間での**コミュニケーション**の時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「**孤食**」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、**ながら食べ**になったりしがちです。  
家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

### やめよう！「ながら食べ」～楽しく会話をし、笑顔があふれる食卓に～



テレビを見ながら食べる



ゲームをしながら食べる



携帯電話やスマホをしながら食べる

本やまんがを  
読みながら食べる



## 給食残食量

給食センターでは毎日、給食の残食量を料理別、クラス別に計測しています。月ごとの学校別の平均値を報告します。どのクラスも、食べ物に対する感謝の気持ちを持ってよく食べてくれていました。

(単位：%)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
智頭小	3.5	5.0	4.8	6.9	4.5	4.7	4.8	4.6	3.5	3.2	4.0
智頭中	0.2	0	0.2	0.5	0.5	0.5	0.2	0.8	0	0.2	0

# 卒業バイキング給食



2月17日(金)、智頭中学校こもれびホールにて、中学校3年生と先生方を対象とした卒業バイキング給食を実施しました。バイキング給食は、栄養バランスを考えながら食品を選択することにより、自らの健康を考えた食生活をしていく意欲を持たせることと、マナーを守りながら楽しく会食をすることで中学校生活の良い思い出作りをすることを目的に実施しています。当日は、所長も含めて給食センター職員全員で心を込めてバイキングメニューを仕上げました。

バイキング給食は、数種類の料理の中から、**主食、主菜、副菜**を自分の適量を考えながら取ります。数は決めているので、好きなものを好きなだけ食べられるお店のバイキングとは違います。

付け合わせに使ったブロッコリーやミニトマトまで全て食べてくれて、残食はゼロでした。



★小学校6年生の卒業バイキング給食は、3月9日(木)に実施します。お楽しみに♪

## 魚を食べよう! ~さばのカレー焼き~

### ● 材料 (4人分) ●●●●●

- ・さば切り身50g・・・4切れ
- ・カレー粉・・・・・・・・少々
- ・こいくちしょうゆ・・・大さじ1杯
- ・みりん・・・・・・・・小さじ1杯
- ・三温糖・・・・・・・・小さじ1杯
- ・料理酒・・・・・・・・小さじ2杯

### ● 作り方 ●●●●●●●●●

- ① 調味料を全て混ぜ合わせる。
- ② ①にさばの切り身を30分くらい漬ける。
- ③ 魚焼きグリルか、フライパンで焼く。



カレーの風味が効いていて、大人にも子どもにも好まれるメニューです。魚が苦手でもおいしく食べられます。いろいろな魚で試してみてください♪



## ★給食センターより★ ~ 1年間ありがとうございました ~

1年間、「給食おいしい!」と言って食べてくださった児童生徒のみなさん、そして給食業務にご協力いただきました保護者の皆さま、先生方、給食関係者の皆さま、本当にありがとうございました。そして、中学校3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。9年間の給食の思い出を忘れず、健康に気を付けてがんばってくださいね。

