



給食センター 食育だより

きゅうちゃん ぽこちゃん

第1号

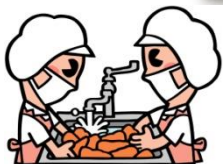
平成27年4月10日発行
智頭町立学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。肌寒い新学期のスタートとなり、新しい学校やクラスに慣れないことも合わさって、体調を崩している人はいないでしょうか。

学校給食は、子どもたちの心と体の健やかな成長を願い、毎日の食事の見本となるような組み合わせを考えて提供しています。また、栄養のバランスはもちろんのこと、地元産の旬の食材を積極的に取り入れ、地元を愛する子どもたちの育成に努めたり、衛生管理を徹底し、安心安全な学校給食作りを心がけていたりしています。

今年度も1年間、安心安全でおいしい給食を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

給食センター職員紹介



所長 米本勝彦

栄養教諭 白間三幸

運転手 葉狩 茂

調理員

大森美樹

青木雅美

黒岩公志

西尾和美

新免希和

小坂幸恵

宮内葉子



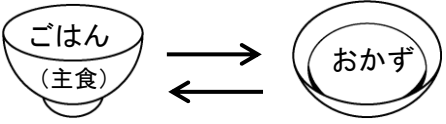

三輪 晶



給食センターは、智頭病院の地下にあります。今年度は、このメンバーで頑張ります！

給食のきまり&食事のマナー

給食は、たくさんの友達と一緒に食べるので、給食のきまりやマナーを守ることが大切です。食事のマナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても大きな違いがあります。一緒に食べる人を不快にさせないことを基本に、食文化に合ったマナーを心がけ、楽しい給食の時間にしましょう。

<h3>給食当番の身じたくチェック</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> ぼうしにかみの毛をきちんと入れた。</p> <p><input type="checkbox"/> 清潔な白衣を着ている。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> マスクは鼻までおおっている。</p> <p><input type="checkbox"/> つめを短く切っている。</p> <p><input type="checkbox"/> 手を石けんできれいに洗った。</p> </div> </div> 	<h3>食事の時は 背中ピン!</h3>  <p>見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように、食器を持って食べましょう!</p>
<h3>交互に食べましょう</h3> <div style="text-align: center;">  </div> <p>ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。</p>	<h3>正しく箸を持ちましょう</h3> 

給食メニューのレシピ紹介



ちくわのツナマヨ焼き



ちくわは、鳥取県でよく食べられる食品の一つです。魚の栄養がとれ、かみごたえがあるので、上手に料理に取り入れたいですね。

● 材料 (4人分) ●●●●●

- ・小ちくわ 80g
- ・まぐろのスープ煮 40g
- ・たまねぎ 80g
- ・マヨネーズ 40g
- ・パセリ 少々

※給食では、卵無しマヨネーズを使用しています。

● 作り方 ●●●●●●●●●●●●●●●●

- ① 小ちくわは5mm幅の輪切り、たまねぎは薄切りにします。
- ② ①とまぐろのスープ煮をボウルに入れ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせます。
- ③ ②を耐熱カップに入れ、刻んだパセリを散らし、オーブンで焼きます。



献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているため、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。