



給食センター 食育だより

きゅうちゃん ぽこちゃん

第10号

平成28年3月7日発行
智頭町立学校給食センター

寒さも少しずつやわらぎ、暖かい春の訪れもうすぐになりました。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。来年度は、さらに健康で心豊かな生活が送れるよう、ふりかえりをしてみましょう！

給食を通して学んだことをふりかえろう

① 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④ 給食は、生産者や調理員など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



② 食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



⑤ 配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③ 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



～～～ 1年間の給食残食量について ～～～

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	3.7	4.2	3.6	4.0	2.3	3.3	2.8	1.8	3.1	1.7	2.9
智頭中	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

※小学校はごくわずかの残食量で、暑い時期もよく食べてくれました。中学校は、年間を通じて残食がありませんでした。食べ物を大切にしようとする気持ちが、よく伝わってきます。

卒業バイキング給食を実施しました



2月19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、保育園の調理員さんにも手伝いに来ていただき、所長も含めて給食センター職員全員で調理作業を行いました。

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っていきます。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パセリやミニトマトまで全て食べてくれて、残食はほぼありませんでした。



★小学校6年生の卒業バイキング給食は、3月10日(木)に実施します♪

給食レシピ紹介 ～たららの和風マヨネーズ焼き～



● 材料 (4人分) ●●●●●

- ・たら (角切り)・・・200g
- ・たまねぎ・・・40g
- ・マヨネーズ・・・大さじ5杯
- ・みそ・・・小さじ2杯
- ・三温糖・・・小さじ1杯
- ・乾燥パセリ・・・少々

● 作り方 ●●●●●●●●●

- ① たまねぎを薄切りにする。
- ② マヨネーズ、みそ、三温糖をよく混ぜ、たらとたまねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、オーブンで焼く。
- ④ 乾燥パセリをふって仕上げる。

かくし味のみそ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～

あっという間に、今年度の給食も今月で最後となりました。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。

