

みて 感じて 食べてみよう!!

えいようきょうゆ がっこうえいようしょくいん しごと
 ~栄養教諭・学校栄養職員のお仕事~

栄養教諭・学校栄養職員(栄養士の先生)の仕事内容

食に関する指導

給食時間に盛りつけ・配膳の指導や献立についてのお話をしたり、担任の先生と食の学習ノートを使って授業を行ったりします。

学校給食の管理

給食の献立を考えたり、安心・安全な給食が提供できるように調理の様子を確認したりします。

個別的な相談指導

食物アレルギーや肥満、やせ、偏食などの相談指導を行います。

献立が決まるまでの流れ

3か月前

献立を考える

2か月前

栄養士会議

配膳時間に間に合うように調理ができるかどうかなどについて話し合います。

調理員さんとの会議

1か月前

献立小委員会

給食担当の先生や保護者さんから意見をいただきます。

献立が決定!



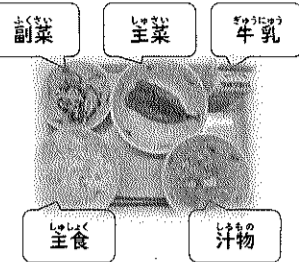
栄養教諭・学校栄養職員が集まって、料理の組み合わせなどについて話し合います。

献立が決まったら、食材の発注作業などにとりかかります。

こんなことを意識して、献立をたてています!

①栄養バランスばっちり★

一汁二菜(主食・主菜・副菜・汁物)+牛乳の形を基本に、小中学生のみなさんが成長したり、元気に過ごしたりできるように、栄養バランスを考えています!



②益田の食材たっぷり♡(地産地消)

益田市でつくられるおいしい食材や旬の野菜をたくさん取り入れています! 毎月ある「益田の食育の日献立」には、特にたくさんの益田産の食材を使った献立にしています。注目して食べてみてくださいね。

③見て・食べて、楽しく・学べる給食に♪

その季節の行事食や郷土料理、保育園・幼稚園との連携献立、新メニューなどを取り入れ、給食やいろいろな料理に興味をもってもらえるよう工夫しています!

その他にも、たくさんの方の意識して献立を考えています。気になる人は、ぜひ栄養教諭・学校栄養職員の先生に聞いてみてください。(^^)/



今年度は高津学校給食センターに栄養教諭2名、学校栄養職員1名、美都学校給食共同調理場に栄養教諭1名の計4名が配属されました。みなさんと学校で会えるのを楽しみにしています!

【3月16日から4月15日までに使用した主な給食食材の産地】
 学校給食で使用した主な食材の産地をお知らせします。

野菜・きのこ・豆・果物類

品名	産地
えのきたけ	大分、福岡
キャベツ	益田、宮崎、岡山
きゅうり	鹿児島、山口
ごぼう	青森
小松菜	益田
じゃがいも	鹿児島
だいこん	益田
たまねぎ	島根、益田
チンゲンサイ	益田、福岡
にんじん	熊本、鹿児島
ねぎ	福岡
ほうれん草	益田
もやし	広島
(冷)インゲン	タイ
(冷)枝豆	インドネシア
(冷)コーン	タイ
(冷)グリーンピース	ニュージーランド
(冷)ピーマン	長崎、熊本 他

海藻類

品名	産地
昆布	韓国
芽ひじき	韓国

肉類(冷凍含む)

品名	産地
鶏肉	宮崎
豚肉	愛媛
(冷)牛肉	日本
(冷)鶏肉	日本
(冷)豚肉	日本

魚介類(冷凍、レトルト含む)

品名	産地
赤魚切身	アメリカ 他
秋鮭切身	北海道、三陸
あじ切身	ニュージーランド
さば切身	浜田
さわら切身	韓国

加工品

品名	産地
ささみカツ	宮崎、鹿児島、香川
千切りたくあん	日本
ささき水煮	鹿児島
たけのこ水煮	タイ
ちくわ	日本
チキンハム	鶏肉:日本
白系こんにゃく	群馬
ベーコン	豚肉:スペイン
ポーク&チキンハンバーグ	豚肉:日本, 鶏肉:日本
レモン果汁	イタリア

穀類

品名	産地
精米	益田

給食レシピ紹介



5月の献立から、15日(金)に登場する「鮭のピザソースグリル」を紹介します。玉ねぎやピーマンなどの野菜をのせて焼いてもおいしいです。ぜひ、お好みのお魚でつくってみてくださいね♪



【鮭のピザソースグリル】

材料(小学生4人分)

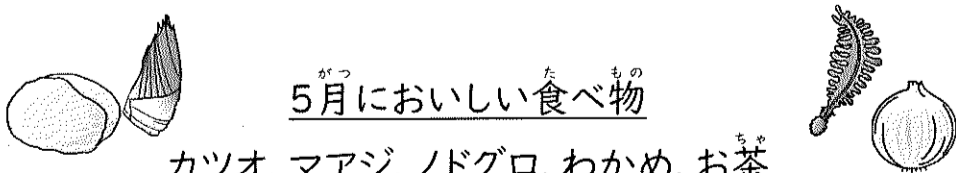
- ・鮭切身 ……4切れ
- ・料理酒 ……5g(小さじ1)
- ・塩こしょう ……少々
- ◎ケチャップ ……20g(大さじ1強)
- ◎マヨネーズ ……7g(大さじ1/2)
- ◎おろしにんにく ……少々
- ◎乾燥バジル ……少々
- ・ピザ用チーズ ……適量

cookpad(クックパッド)
 益田市公式キッチンに
 給食レシピを載せているよ!



作り方

- ①鮭に料理酒と塩こしょうを振る。
- ②ペーパーで鮭の水分を拭き取る。
- ③◎の調味料を混ぜ合わせ、鮭に塗る。
- ④ピザ用チーズをのせ、余熱したオーブンで焼く。
 (魚焼きグリルやトースターでもOK!)



5月においしい食べ物

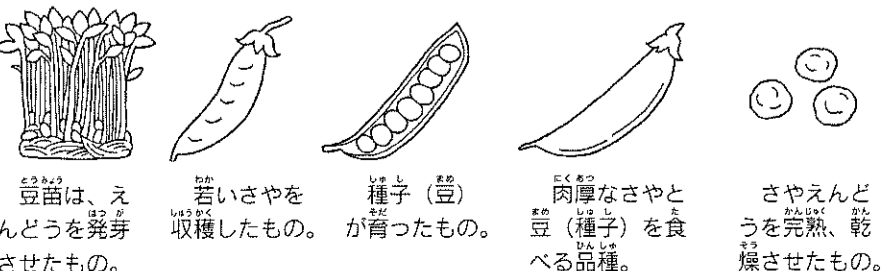
カツオ、マアジ、ノドグロ、わかめ、お茶

アスパラガス、グリーンピース、たけのこ、キャベツ、たまねぎ

【食物アレルギーを有する児童生徒の保護者様へ】

調理や食器の洗浄において「コンタミネーション(※)」を避ける事はできません。
 (※コンタミネーションとは、食品を製造・調理する際に、原材料には使用していないにもかかわらず、アレルギーを引き起こす原因物質が意図せず混入してしまうことをいいます。) 食物アレルギーのことで給食に不安を感じたら、学校を通じて調理場にご相談ください。

えんどうのファミリー大集合



豆苗は、えんどうを発芽させたもの。
 若いさを収穫したもの。
 種子(豆)が育つたもの。
 肉厚なさやと豆(種子)を食べる品種。
 さやえんどうを完熟、乾燥させたもの。