4がつこんだて



益田市教育委員会



を図ること。

⑤食生活が食にかかわ る人々の様々な活動

に支えられているこ

とについての理解を

深め、勤労を重んず

る態度を養うこと。

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん 緑(みどり)・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん

黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん

食品の3つのはたらき

●じるしは、卵が入っています。 で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

水曜日 月曜日 火曜日 金曜日 木曜日

今月の給食テーマ 「給食について知り、マナーを守っておいしく食べよう」

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も給食が始まります。学校給食は、みなさんの成長に必要なエネル ギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地域の食材を取り入れて作っています。しっかりと残さず食べてくれると ・ 強 「嬉しいです。また、給食は友達や先生と一緒に食事をする場ですね。給食時間が楽しく過ごせるように、マナーを [‡]
守って食べるようにしましょう。

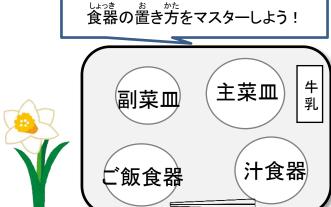
そして、安心安全な給食を提供できるように、調理場のメンバーで協力していきます。これから1年間よろしくお願い いします。

がっこうきゅうしょく

①地産地消の取り組み

こいます。 きゅうしょく 言います。 給食ではたくさんの美都や益田の食材を使って います。昨年度の地産地消率は約60%でした。少しでも多く す。大切に使ってくださいね。

②給食で使う食器はオーダー品! きゅうしょく つか しょっき ぜんぶ まい 給食で使う食器は、全部で5枚あります。 きほん まい ざら しょっき ますだし (基本の4枚とカレー皿)食器には、益田市の ただである水仙が描かれていて、特別にデザイ



一一

①適切な栄養の摂取に ②日常生活における食 事について正しい理 よる健康の保持増進 生活を営むことがで きる判断力を培い 及び望ましい食習慣 を養うこと。

めること。

明るい社交性及び協 解を深め、健全な食 同の精神を養うこと

③学校生活を豊かにし

であることについて の理解を深め、生命 及び自然を尊重する 精神並びに環境の保 全に寄与する態度を 養うこと。

④食生活が自然の恩恵

の上に成り立つもの

⑥我が国や各地域の優 7食料の生産、流通及 れた伝統的な食文化 び消費について、正 についての理解を深







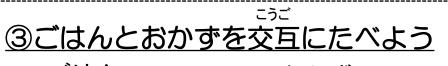
ふるさとである美都や益田の食材を味わってほしいです。	近飯食器 「T良器 」
8 かいそう タンドリー サラダ チキン キュー サラダ かりあえ さわらの 中乳	10 アーモンド ぶたにくの はうがやき 中乳 11 りつちゃんの がぼちゃ コロッケ 中乳 12 ひじきと だいずの いりに やき やき
プロストラ ではん とりつくね じる じる しょう	むぎごはん きのこと たまごの こはん じゃがいもの さはん マましじる ではん とっている こばん とっている ましじる ではん とっている こばん とっている こだん とっている こがらいる こがらいる こだん こがらいる こだん こだん こだん こだん こだん こだん こだん こだん こだん こがらいる こだん こがらいる こがらいる こだん
エネルギー かていでおぎないたいもの エネルギー かていでおぎないたいもの 小 582 kcal しゅじつるい 小 620 kcal いろのこいやさい 中 712 kcal 中 755 kcal	エネルギー かていでおぎないたいもの エネルギー かていでおぎないたいもの 小 631 kcal 中 さかなりょうり 中 小 624 kcal 中 にゅうせいひん 中 小 623 kcal 中 くだもの 中
	 赤 緑 黄 赤 緑 黄 赤 緑 黄 赤 緑 黄 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ えのきたけ こめ がぼちゃ ぶなしめじ こめ だゅうにゅう パセリ えのきたけ こめ ぶたにく わかめ たまねぎ ねぎ パンこ さけ わかめ たまねぎ ノンエッグマヨネーズ にんにく あぶら キャベツ さとう チーズ ごぼう あぶら キャベツ さまつな あぶら ひじき みそ にんじん さとう こまつな おおむ さとう かつおぶし コーン はるさめ だいず こんにゃく じゃがいも ねぎ とりにく にんじん さつまあげ いんげん
15 きりぼし イワシの たいこんの ケチャップあえ 中乳 16 いそかあえ (小3こ、中4乙)	17 ~ 入学お祝い&保小中連携献立~
ごはん ABCスープ ごはん いももちじる	むぎ チキン
エネルギー かていでおぎないたいもの エネルギー かていでおぎないたいもの 小 701 kcal だいずせいひん 小 613 kcal きのこるい 中 869 kcal 黄 赤 緑 黄	エネルギー かていでおぎないたいもの エネルギー かていでおぎないたいもの 小 738 kcal さかなりょうり 小 648 kcal いろのこいやさい 小 628 kcal しゅじつるい 中 795 kcal 黄 黄 赤 緑 黄 赤 緑 黄
ぎゅうにゅう たまねぎ コーン こめ ぎゅうにゅう こまつな にら こめ いわし ピーマン レモン かたくりこ ちくわ キャベツ にんにく さとう かまぼこ きりぼしだいこん あぶら のり にんじん しょうが かたくりこ	が は
22	24
ピタパン (中のみ) ではん ごはん とうふの みそしる	むぎごはん さわにわん ごはん わかめ スープ ふきごはん なめこじる
ハム たまねぎ スパゲッティ ぶたにく とりにく たまねぎ かたくりこ とりにく マッシュルーム パンこ かつおぶし こまつな パンこ チーズ ピーマン あぶら なっとう ぎゅうにく キャベツ ごま	Tネルギー かていでおぎないたいもの
キャベツ こまつな とうふ あぶらあげ えのきたけ	かつおぶし うめ とうふ わかめ オレンジ たまねぎ

①グー・ペタッ・ピンで食べよう

背中はピンと 伸ばします。

つくえ なか にぎ 机とお腹は握りこぶし (**グー**の手) 1個分はなします。

両足は、ペタッと **地面につけます。**





~ こうご た りょうり かん ごはんとおかずを交互に食べると、料理のおいしさをよく感 じることができたり、味の変化で脳が刺激されて、脳の働き がよくなったりします!



②食事のあいさつをしよう

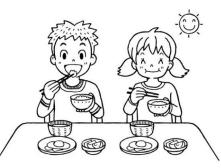
私たちは、食べ物の命をいただいて、食事をしています。ま た、給食は、野菜を作る農家の人や畜産に関わる人、料理を してくれる調理員などたくさんの人のおかげでできています。 ありがとうの気持ちを込めてあいさつをしましょう。

いただきます! ごちそうさま!



ふいんき ④楽しい雰囲気で食べよう

いった。ためのよりに食べ物を入れたまま話した り、食事中にふさわしくない話を したりすると、他の人が嫌な気持 ちになってしまいます。楽しい気 持ちで食べることができるように こころ 心がけましょう。



・まさば ・まあじ

・わかめ ・あさり



まさばは背の部分にまだらな模様が あり、お腹の部分が白いのが特徴で す。DHA、EPAという脂質が多く含まれ でおり、脳の発達や、視力の向上に関 係しているといわれています。



~保小中連携献立~

と学校の栄養士が毎回ねらいを決めて、それに合わせた統一メニューを出していま す。毎月1回あるので、このメニューについても注目してみてください。今月は「春色 サラダ」と「なっとうあえ」が連携したメニューとなっています。

を基すだ しょくいく ひ ~益田の食育の日~

毎月19日は食育の日です。この19日前後に、美都や益田でできる食材をよりたくさ ん使ったメニューを取り入れる「益田の食育の日」を毎月決めています。4月は春 キャベツを使った「キャベツの甘酢和え」を取り入れています。



献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。 美都学校給食共同調理場へは、 市のホームページよりアクセスしてください。 http:www.city.masuda.lg.jp/

市のホームページ→所属で探す→「教育委員会美都分室」