



益田の食育キャラクター まろピー

令和2年

# 4がつ こんだて

益田市教育委員会



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



●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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

## 今月の献立のテーマ 「給食について知って、マナーを守って食べよう」

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。安全安心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。これからも1年間よろしく願いいたします。

### 学校給食は・・・

#### ①専属の栄養士が栄養バランスを考えて作っています！

学校給食は、専属の栄養士が献立を考えています。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ています。また、給食を通して、食べ物の事や食事の大切さ、食べる喜び、マナーなどを体験しながら学んでほしいと思っています。また、各学校へ出かけ、給食を食べる様子を見たり、一緒に学習を行ったりしています。

#### ②地元の食材をたっぷり使っています！

給食では、たくさんの地元の食材を使っています。昨年度の地産地消率は70パーセントを超えていました。地元で収穫された食材は、とても新鮮です。みずみずしく、味が濃くおいしいです。少しでも多く、ふるさと食材を味わってくださいね。

#### ③給食の食器は、特注のオーダー品！

給食で使う食器は、主に5枚あります。(基本の4枚とカレー皿)食器には、益田市の花である水仙が描かれていて、特別にデザインしたものです。また、お盆やごはん食器の色も水仙を思わせる優しい黄色をしています。大切に使ってくださいね。

食器の並べ方をマスターしよう

副菜皿、主菜皿、ごはん食器、汁物

## ④いろいろな取り組みを行っています！

### 保小中連携献立

益田市の学校給食は、保育園と連携し、保育園から一貫した食育を目指しています。取り組みの一貫として、毎月連携献立を提供します。4月は、「納豆和え」と「春色サラダ」です。これは、保育園でも3月に提供されました。新しく小学校へ入学した2年生が早く学校給食に慣れることを目的としています。

### オリンピック・パラリンピック応援献立

今年度は、オリンピック・パラリンピック応援献立として、毎月各国の料理を紹介いたします！4月は、オリンピック発祥の国、**ギリシャ**を紹介いたします。ギリシャは、ヨーロッパにあり、海に面しています。海の幸が豊富で、いかやたこ、貝、魚卵などもよく食べます。また、野菜や豆をたくさん使った料理も多いのが特徴です。

### ③食事のあいさつをしよう

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！

## 気をつけたい食事のマナー

### ①グー・ペタッ・ピンで食べよう

毎月19日は食育の日です。そこで、益田市でも19日の前後の日を益田の食育の日として、益田の食材をたっぷり使ったメニューを提供します。今月は、春が旬のキャベツを使って、「キャベツの甘酢和え」を提供します。

①グー・ペタッ・ピンで食べよう

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。

背中中はピンと伸ばします。

よくかむことができ、消化しやすくなります。

### ②ごはんとおかずを交互に食べよう

交互に食べると、味がよくわかるようになったり、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！

<h3>8</h3> <p>カミカミサラダ、ぶたキムチ、むぎごはん、じゃがいものみそしる</p> <p>牛乳</p>	<h3>9</h3> <p>きりぼしだいこんのチーズあえ、ちくわのいそべあげ、きつねうどん</p> <p>牛乳</p>	<h3>10</h3> <p>フルーツサラダ、コーングラタン、ごはん、やさいスープ</p> <p>牛乳</p>
<h3>13</h3> <p>ポテトサラダ、メンチカツ、ごはん、わかたけじる</p> <p>牛乳</p>	<h3>14</h3> <p>あげとかつおぶしのサラダ、ぶたにくのしょうがやき、むぎごはん、たまねぎととうふのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<h3>15</h3> <p>れんこんのばいにくあえ、さわらさいきょうやき、ちらしずし、はんぺんのすましじる</p> <p>牛乳</p>
<h3>16</h3> <p>おひたし、すぶた、ごはん、とうふだんごじる</p> <p>牛乳</p>	<h3>17</h3> <p>～益田の食育の日～</p> <p>キャベツのあまずあえ、さばのみそに、ごはん、ワンタンスープ</p> <p>牛乳</p>	
<h3>20</h3> <p>スパゲティサラダ、げんきハンバーグ、ごはん、とうふとわかめのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<h3>21</h3> <p>～保小中連携献立～</p> <p>なつとうあえ、ポークチャップ、むぎごはん、ビーフンスープ</p> <p>牛乳</p>	<h3>22</h3> <p>たけのことさに、さわらのムニエル、むぎごはん、ABCスープ</p> <p>牛乳</p>
<h3>23</h3> <p>きのこわかめのサラダ、じゃがいものそぼろに、ごはん、あじつみれじる</p> <p>牛乳</p>	<h3>24</h3> <p>～入学お祝い・保小中連携献立～</p> <p>いちご、はるいろサラダ、ごはん、てづくりルーのカレーライス</p> <p>牛乳</p>	
<h3>27</h3> <p>ちんげんさいのチロレギサラダ、うのはなコロッケ、ごはん、ちゅうかどんのぐ</p> <p>牛乳</p>	<h3>28</h3> <p>あじのしょうが、ゆかりあえ、ふきごはん、なめこじる</p> <p>牛乳</p>	<h3>29</h3> <p>しょうわ、昭和の日</p>
<h3>30</h3> <p>～オリンピック・パラリンピック応援献立～</p> <p>たらもサラタ、カラマリ、ピラフィ、レヴィスアスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>4月30日の給食</p> <p>ピラフィ・・・ごはん カラマリ・・・イカの揚げ物 たらもサラタ・・・たらこ入りポテトサラダ レヴィスアスープ・・・ひよこ豆のスープ</p>	

※天候等によって、献立を変更することもあります。  
益田市立美都学校給食共同調理場は、市のホームページに掲載されています。  
http://www.city.yamagata.lg.jp/市のホームページ「教育委員会美都分室」→「美都学校給食共同調理場」