

らんちたいむ

楽しく食べよう！



ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度のスタートです。

子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安全に留意し、心を込めて給食を作っていくたいと思います。また、毎月発行する「らんちたいむ」では、食に関する情報をお伝えします。

今月は、大津市の学校給食の内容と楽しく食べるための約束などをお伝えします。

学校給食の 内容について

大津市の学校給食を 簡単にご紹介します

米飯(週3回)

- ◇滋賀県産「みずかがみ」を使用し、大麦を7%混入した麦ごはん。月1回は大津市内産の「みずかがみ」を使用。
- ◇発芽玄米を10%混入した発芽玄米ごはんや赤飯なども登場します。

パン(週2回)

- ◇滋賀県産小麦を20%使用。
- ◇主食としておかずと一緒に食べるため、甘みをおさえています。
- ◇大きさは、小学生の低・中・高学年と中学生の4段階です。

めん(月1回程度)

- ◇近江うどん「三方よし」
小麦粉は滋賀県産を100%使用。
- ◇ソフトめん(ソフトスパゲティ式めん)
小麦粉は滋賀県産を20%使用。

- ◇月1回、飲むヨーグルトが登場します。

牛乳

- ◇毎日1本(200mL)登場します。
- ◇成長期に必要なカルシウム、ビタミン類、たんぱく質を補います。

おかず

- ◇行事食、郷土料理、外国料理等を取り入れ、バラエティに富んだ献立にしています。
- ◇地場産物を活用しています。(琵琶湖の魚、大津市産の野菜など)
- ◇家庭でとりにくい食品(いも類、豆類、野菜類など)や不足しがちなミネラル、ビタミン類、食物せんいが多くとれるように工夫しています。
- ◇和風のだしは、昆布やかたお節、煮干しからとり、うま味を大切にして、調理はできる限り手作りを基本にしています。

☆大津市では、1日に5施設(葛川小・中学校、志賀中学校、北部調理場、南部調理場、東部調理場)で約27,100食を提供しています。

給食はこんな時間です ～給食は生きた教材です。食事を通してさまざまなことを学びましょう。～



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

<p>1 食事のとり方を学ぶ時間です。</p> <p>栄養</p>	<p>2 みんなで協力して配膳し、おはしを正しく持つなど、食事のマナーを身につける時間です。</p>	<p>3 友達と一緒に食べることの楽しさを学ぶ時間です。</p>
<p>4 旬の食材をはじめ、いろいろな食品や料理を食べる時間です。</p>	<p>5 給食にはたくさんの人や仕事に関わっていることを知る機会（時間）です。</p>	<p>6 給食から伝統的な食事や文化を知る時間です。</p>
		<p>7 感謝して給食を食べる時間です。</p>

☆ お願い

給食当番で使用するエプロン等の洗濯や、清潔なマスクの持参にご協力ください。給食をみんなが清潔においしく食べられるようにするために大切な役割があります。

学校給食費は「食材費」となり、子どもたちの健やかな成長に欠くことのできない学校給食をつくるもととなっています。より質の高い給食を提供するために、ご理解とご協力をお願い致します。

給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗いましょう。

協力して準備をしましょう。

いただきます

食事の挨拶をしましょう。

姿勢を正しくし、よくかんで食べましょう。

食事中にふさわしくない話はひかえましょう。

いただきます

決められた時間内に食べ終わえましょう。

食器類は丁寧に扱いましょ。

☆そのほかにも…給食で心がけてほしいこと

- 苦手なものや初めてのものでも、一口は味わって食べましょう。成長期は、いろいろな味に親しむための大切な時期です。
- 主食とおかずを交互に食べましょう。口の中で調味し、味の変化を楽しむ日本の伝統的な食事様式は、食事をおいしく食べることに繋がります。