







4月給食だより

学校給食は、子どもたちが将来を健康に生きていくための食習慣形成に役立つように、栄養バランスを配慮した食事を提供しています。今年度も給食関係者一同、力を合わせ安心安全な給食づくり、食育の推進に努めていきます。
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

栄養士の紹介

- ◎献立作成や食育を行います。
- 学校栄養職員 竹歳 千尋
(一中校区 食育指導担当)
 - 栄養教諭 島根 麻衣子
(二中校区 食育指導担当)
 - 学校栄養主任 景山 千津
(三中校区 食育指導担当)

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つもの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。</p>
<p>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。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	<p>資料「学校給食法」</p>

おさかな王国◆境港の日



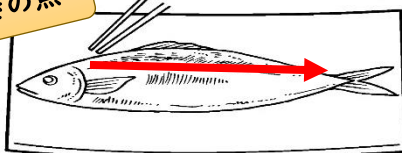
このマークのある日が、おさかな王国◆境港の日こんだてです！

境港市の学校給食は、地元のおいしい魚を子どもたちにたくさん味わってもらいたいと考え、多種類の魚料理を取り入れています。毎月19日の食育の日は、本市では「おさかな王国◆境港の日」として、境港産の魚を使った給食を提供して、PR しています。魚には骨があるため、よくかんで食べることで、①口の中で骨に気付いてよけられる、②はしの持ち方を練習することができる、③骨を取り除いてから食べられるようになるなど、食べる体験を通して、学ぶことができます。ぜひご家庭でも骨付きの魚を食卓に並べ、食べ方を練習しましょう。

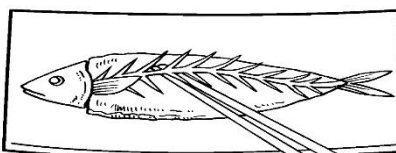


魚 きれいに食べられるかな？

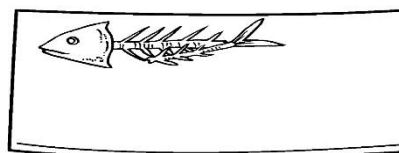
頭付きの魚



①骨にそってはして切り目を入れ、頭のほうから食べる。

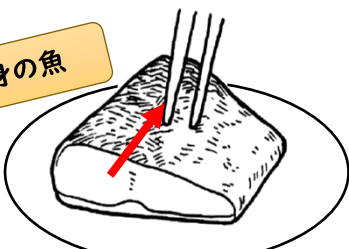


②はして頭と骨をはずして、血の上のほうへおき、下の身を食べる。(身をひっくり返して食べるのは×)

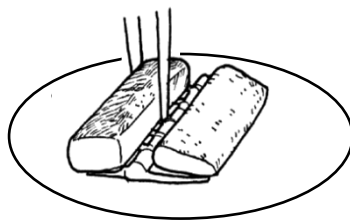


③残した頭や骨は、まとめておく。ごちそうさまでした♪

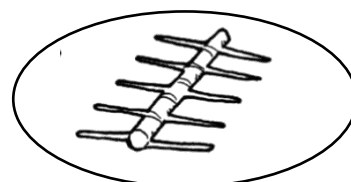
切身の魚



①骨の上からはして切り目を入れる。



②切り目を入れたところから身ははずして食べる。小さい骨があるので、気を付けて食べよう。



③骨だけのこしてきれいに食べる。ごちそうさまでした♪



境港市の学校給食について



【学校給食の内容】 境港市では、ごはんを主食とした「完全給食」を実施しています。

「完全給食とは、給食内容がパン又は米飯(これらに準ずる小麦粉食品、米加工食品その他の食品を含む。)、ミルク及びおかずである給食をいう。」(学校給食法)

副々菜・デザートについて

- 味付のりや納豆などの副々菜
- 季節の果物やゼリーなど
- 行事食などではお楽しみのデザートも

おかず(主菜・副菜)について

- 地元食材を積極的に使用(特に魚料理🐟)
- 不足しがちな大豆製品、海そう類、いも類を使用
- 昔ながらの料理、郷土料理なども登場♪

ごはんについて(主食)

- ◎ **毎日米飯給食を実施**
『わかめごはん』や『ゆかりごはん』などの味付きごはんも提供
- ◎ **海藻米を使用**
中海の海藻を肥料として育てた日野町産『こしひかり』
※時季限定で境港市産も登場♪

牛乳について

毎日1本(200ml)、鳥取県産
※品質は市販のものと同様

おかず(汁物)について

◎おいしい「だし」を取っています
煮干しや昆布、かつおぶしを使って、だしをとっています。



【予定献立表の見方】 予定献立表は、毎月ご家庭へ配布されます。

令和6年度 4月 予定献立表

主な使用予定材料を体内でののはたらきごとに分けて記入しています。

【今月の献立テーマ】楽しく食べよう

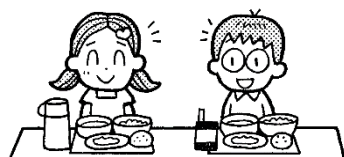
日曜	献立		使用予定材料と体内での						小学校 中学年 熱量 (kcal)	
	主食	牛乳	赤:体をつくるものになる		緑:体の調子をとのえる		黄:エネルギーのもとになる			
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
11 木	ごはん	○	とりのてり焼き キャベツのごまマヨあえ	ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ えのきたけ もやし ねぎ	ごはん いももち	ノンエッグマヨネーズ ごま	597
			ぶた肉 まぐろ水煮	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん だんぷん パンこ こむぎこ	あぶら じゃがいも		617
15 月	ごはん	○	たまご焼き ちゅうかサラダ パイタンスープ	たまご ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ			

献立は、主食・主菜・副菜・その他に分けて記入しています。

献立表には、小学校中学年一食当たりの熱量(Kcal)を表記しています。学年(小学校低・中・高学年、中学生)に応じて、米飯、おかずの量を変えて、栄養摂取量を調節します。

【食物アレルギー対応について】

- ① 給食センターでは、小麦、卵、乳、えび、かにの食物アレルギー原因食品を含む除去可能な献立の場合、それらを除いた除去食を提供しています。
- ② 毎月、使用食材や調味料について詳しく記載した資料を作成しています。



ホームページにて、詳細献立等をご案内しています。
<http://www.city.sakaiminato.lg.jp/?view=106289>