

4月給食だよ！

毎月19日は「食育の日」！！

NO.1 2021.4 一関市花泉学校給食センター



ご入学、ご進級 おめでとうございます。ピカピカの1年生を迎え、新学期がはじまりました。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいのなかで心を豊かにし、体の健康を育てていくことを目的としています。給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育て「食育」がすすめられます。今年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食について

主食

・月、水、木、金曜日は「ごはんの日」です。(10～5月の木曜日は麦ごはんです。)
 ・米は一関市産の「ひとめぼれ」で、岩手県パン工業組合一関事業所さんに1食ずつ炊いてもらいます。
 ・米の量は4段階で、小学校 1・2年 70g(ごはん約150g)
 3・4年 80g(ごはん約170g)
 5・6年 100g(ごはん約210g)
 中学校 1～3年 110g(ごはん約230g)

・火曜日は「パンの日」です。岩手県産の小麦「ゆきちから(6割)」銀河のちから(4割)を使った、100%岩手県産のパンです。(花巻市のオリオンベーカリーさんで作っています。)

・小麦粉の量は4段階で、小学校 1・2年 40g(パン約 60g)
 3・4年 50g(パン約 75g)
 5・6年 70g(パン約 105g)
 中学校 1～3年 80g(パン約 120g)



おかず・汁もの

【主菜:角仕切り皿の右がわ】
 ・肉、魚、たまご、豆腐や大豆加工品など、主に体をつくるものになる食品をつかったメインとなるおかずです。

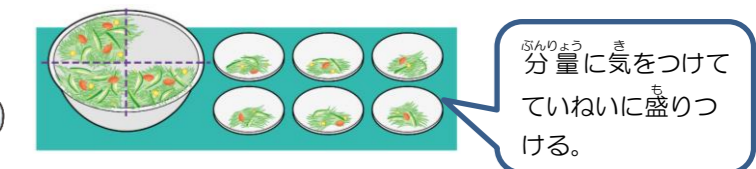
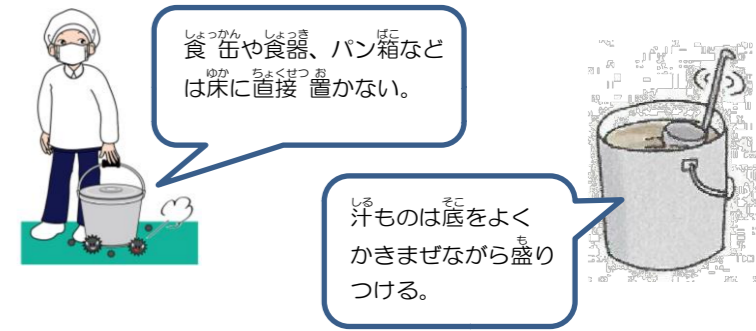
【副菜:角仕切り皿の左がわ】
 ・副菜は、野菜やきのこ、いも、海藻など、主に体の調子を整える食品をつかったおかずです。
 ・サラダや和え物、煮物、炒め物など、さまざまな調理法で作ります。

【汁もの:手前右がわ】
 ・汁ものは副菜の一種です。野菜をとるだけでなく、水分の補給にもなります。
 ・みそ汁は、煮干しやかつお節、昆布でだしをとります。岩手県産のみそを使います。
 ・みそ汁、すまし汁、コンソメスープ、中華スープなど、いろいろな汁ものを作ります。

★放射性物質測定検査結果について★
 3月の学校給食放射性物質測定検査結果は、3(水)、9(火)、15(月)すべて不検出でした。詳しい内容については、一関市のホームページをご覧ください。

給食当番がはじまります！

給食当番は、みんなの食べ物(給食)を扱う仕事です。準備は衛生的に行われなければなりません。身支度はしっかりできていますか？食器や食缶は衛生的に扱われていますか？また、ていねいにも盛り付けられていますか？



給食当番ではない人も協力して、気持ちよく食べるための環境づくりをしよう！



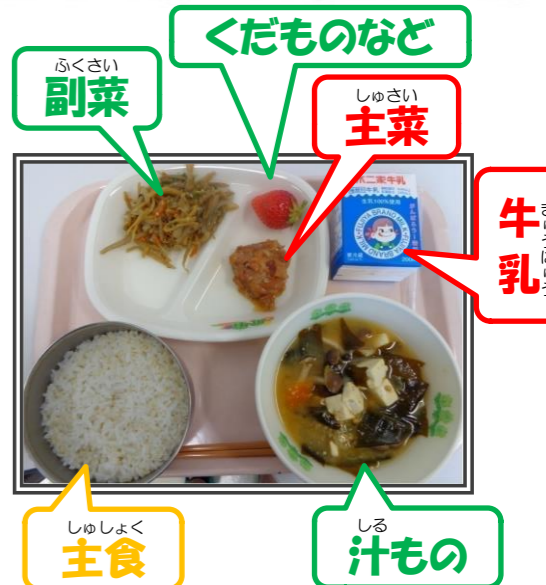
牛乳

・成長期に必要なカルシウムやたんぱく質を補うために毎日つきます。
 ・一関産の牛乳です。(大東町の不二家乳業さんの牛乳です。)

くだものなど

・週に1～2回、くだものやヨーグルトなどがつきます。

給食では、様々な食材を使います。事前に献立表をかくにんし、「この食材は食べさせたことがなかったな、心配だな…」というものがありましたら、おうちで先に練習してみましよう。



食べる前に手はあらったかな？
 正しい位置に配膳できたかな？

「一関市ホームページ」⇒生活・環境⇒放射性物質の測定結果⇒学校給食食材の放射性物質を測定しています(測定結果もこちらから)⇒測定結果

3月使用食材の産地

《野菜・果物》
 キャベツ(愛知県・一関市・神奈川県)、だいこん(千葉県)、にんじん(茨城県・青森県)、ピーマン(茨城県)、パプリカ(韓国)、パセリ(千葉県)、じゃがいも(鹿児島県・長崎県)、はくさい(一関市)、たまねぎ(北海道)、ねぎ(宮城県・茨城県)、こねぎ(宮城県)、ごぼう(岩手県)、もやし(岩手県)、大豆もやし(岩手県)、きゅうり(高知県・宮城県)、にら(福島県)、みつば(花泉町)、パセリ(茨城県)、しめじ(秋田県・宮城県)、えのきたけ(新潟県)、清見オレンジ(愛媛県)、不知火(佐賀県、愛媛県)、はるか(愛媛県)

《冷凍食品》
 おろしにんにく(青森県・岩手県)、おろししょうが(九州)、だいこんの葉(宮城県)、ほうれんそう(九州)、こまつな(九州)、ホールコーン(国産)、クリームコーン(北海道)、ブロッコリー(国産)、カリフラワー(国産)、アスパラガス(ペルー)、カラーピーマン(国産)、ソテーオニオン(国産)、トマト(岩手県)、ゆで大豆(岩手県)、豆腐(国産)、油揚げ(国産)、おから(国産)、厚揚げ(アメリカ)、チキンハム(兵庫県・京都府他)、豚レバーチップ(群馬県)、液卵(国産)、しらす(愛知県)、チキンみそカツ(宮城県)、ささみチーズフライ(宮城県)、ポロニアカツ(鹿児島県・宮城県他)、国産鶏のハンバーグ(兵庫県・京都府他)、トマトピューレ(一関市)、いちごケーキ(国産)、チョコケーキ(国産)

《その他》
 豚肉(一関市・藤沢町)、鶏肉(一関市)、ベーコン(藤沢町)、さわら(岩手県・秋田県・青森県)、さけ(岩手県)、まぐろ油漬フレーク(タイ)、ささみフレーク(九州)、こんにやく(群馬県)、豆腐(アメリカ・カナダ)、豆乳(国産)、大豆ミート(青森県・北海道・岩手県)、たけこの水煮(徳島県)、干し椎茸(国産)、きくらげ(国産)、切り干し大根(宮城県)、米めん(一関市)、ビーフン(タイ)、ペンネマカロニ(カナダ)、パン粉(アメリカ)、カットわかめ(三陸)、ひじき(鹿児島)、鰹だしパック(鹿児島県・静岡県)、昆布だしパック(北海道)、鰹・煮干しだしパック(鹿児島県・千葉県・静岡県)、溶けるチーズ(北海道)、ゆず果汁(米国)、いりごま(南米)、ねりごま(中南米)、すりごま(アフリカ)、はちみつ(アルゼンチン)、ひなあられ(国産)、しょうゆ(岩手県)、みそ(岩手県)、減塩みそ(岩手県)