

春 食育だより

令和5年5月発行
 関市学校給食センター
 ■住所 関市若草通1-15
 ■TEL 0575(22)3588
 ■FAX 0575(23)7901

新年度が始まってひと月が経ちました。新しい学年やクラスでの生活に慣れてきて、給食の時間も楽しそうに過ごす様子があります。学校給食センターでは、おいしくて、栄養になる「給食」で、みなさんの成長やがんばりを応援していきます。

学校給食 7つの目標

学校給食とは、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。栄養バランスのとれた食事であるとともに、望ましい食習慣や食に関する実践力を身に付けさせるための重要な教材としての役割を担っています。

すこ健やかで丈夫な
からだ
体をつくろう！



しょくじの大切さを知り、
よい食べ方を身に付けよう！



給食を通して、
社会をよく知ろう！



マナーを守り、
たすけあいで
楽しくなかよく！



自然の豊かな恵み、
いただく命に感謝しよう！



未来に伝える
ふるさとや伝統の食！



育てる人、運ぶ人、作る人...
みんなの力で食べられる。
「ありがとう」の心をもとう！



これらの目標をひとりひとりが意識し達成できるように、学校給食センターの栄養教諭・学校栄養職員が献立を考え、提供しています。

給食センターでは、毎日の給食の写真をついtwitterで公開しています。ご家庭においても給食を話題にするなど、ご協力をお願いいたします。

twitter



関市学校給食センターの食物アレルギー対応について

◎学校給食で提供しない食品

そば、落花生、カシューナッツ、まつたけ、
生魚介類（あわび、いくらを含む）、生やまいも

※コンタミネーションについては、上記の食品は考慮しません。

※上記の食品以外は、給食に出る可能性があります。

◎低アレルゲン献立

卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみの
8品目を使わずに給食を作ります。月2回程度を予定して

います。※飲用牛乳、上記の食品のコンタミネーション、

醤油由来の小麦は考慮しません。はもみんマークが目印



◎飲用牛乳代替お茶の提供

乳・乳製品による食物アレルギーや乳糖不耐症などの
疾患がある児童生徒は、牛乳をお茶に変更できます。

※学校生活管理指導表または医師の診断書の提出が必要です。

※パック麦茶 250ml です。

◎食物アレルギー情報の資料送付

加工品の原材料が分かる明細一覧表を、希望者に毎月
送付しています。

※前月中に、学校を通じてお渡しします。

※関市HP「給食センターからのお知らせ」にも随時掲載しています。

◎アレルギー対応食の提供

給食センターのアレルギー専用室で、鶏卵除去食を調
理し、提供します。加えて、令和5年度2学期からは、

乳除去食の提供が始まります。

※小学3年生以上の児童生徒が対象です。

※学校生活管理指導表の提出が必要です。

※専門医師を含むアレルギー対応食判定

委員会において、対応を決定します。

※申請を希望する場合は、まず、各校の

アレルギー担当教諭にご相談ください。



▲実際の写真
かきたま汁（液卵除去）
専用容器に入って届く



げん き き ほん 元気の基本!

はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを毎日食べていますか？ 朝ごはんは規則正しい健康的な生活リズムをつくる上で、とても大切な食事です。また5月は近年、真夏日や猛暑日を観測することもあります。熱中症を防ぐためにも、朝ごはんを毎日必ず食べましょう。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う
---------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------

おなかが空いていないときは どうしよう...

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをすることは控えましょう。



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ 何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 	+ 汁物 	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	+ 果物
			+ 牛乳・乳製品



給食を参考に朝ごはんを用意してみよう

- ☆汁物やおかずは、夕飯の残りを温める
- ☆魚は、缶詰などで代用できます
- ☆果物・乳製品は、冷蔵庫から出すだけ

地域の食材を食べて地産地消!

学校給食では関市産や岐阜県産の食材を積極的に取り入れています。買うこと、食べることで地域を盛り上げましょう。

関市産の米粉を使ったレシピ

4月26日(水)の給食 コーンシチュー



米粉は小麦粉のようにダマになりにくいから、扱いやすいよ。



給食メモ

- ・市販のルウを使わないので、油や塩を控えることができます。ヘルシーでやさしい味つけです。
- ・小麦アレルギーの人も安心して食べることができます。
- ・給食では、コーンをかぼちゃに代えて「パンプキンシチュー」や、にんじんに代えて「キャロットスープ」を提供しています。

【材料(5人分)】 ※小学3・4年生の量を1人分としています

- ・バター 5g
- ・たまねぎ 125g(1/2こ)・・・3mmくらいの薄切り
- ・にんじん 50g(1/3本)・・・ひと口大に切る
- ・じゃがいも 100g(小1こ)・・・ひと口大に切って水にさらす
- ・水 400ml(2カップ)
- ・ホールコーン 50g
- ・水煮大豆 80g
- ・コーンペースト 80g(クリームコーン缶詰などで代用可)
- ・洋風コンソメ 8g ※メーカーによって塩分が違うので量は調整してください
- ・牛乳 150ml
- ・生クリーム 10g(小さじ2)
- ☆米粉 15~20g・・・水 50mlで溶く
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

- ①鍋に半分の量のバターを溶かし、たまねぎを炒める。にんじん、じゃがいも、水を加え、沸騰したら中火くらいで10分ほど煮る。
- ②ホールコーン、水煮大豆、コーンペースト、コンソメを加え、10分ほど煮る。
- ③牛乳を加えて、弱火で10分煮る。
- ④火を止め、生クリーム、半分のバターを入れて混ぜる。
- ⑤水溶き米粉を加え、再び火をつけて弱火で5分ほど煮る。塩、こしょうで味をととのえる。