

# 食育だより



令和4年度 4月号

男鹿市立小中学校  
南部共同調理場

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。在校生の皆さん、進級おめでとうございます。給食では地域の食材や旬の食材を積極的に取り入れています。また、季節の行事にあわせた行事食や、毎月19日の食育の日メニューなどが登場します。



令和4年度も、安心・安全はもとより、子どもたちの楽しみとなるような美味しい給食作りに努めていきます。どうぞご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## こんなことに気をつけてます

給食献立



### 1 いろいろな食品を幅広く使用

- 旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。
- 子どものしこうに左右されことなく、さまざまな食品を体験させながら、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた献立を立て、生きた教材となるようにしています。



給食って、  
かんたんだね。

### 4 かみごたえのある料理を

- よくかんで食べる習慣が身につくように、よくかまないといけない料理を取り入れています。(豆・小魚など)
- ※よくかむことは、あごの発達や、歯並びをよくし、肥満防止や虫歯予防に効果があります。さらに、脳を刺激し、頭がよくなるといわれていますヨ!



### 2 安全でおいしい手作り給食を

- 良質で安全な食品を選んで使用しています。
- 自然の味を生かしています。(だしは、煮干し・カツオ・昆布でとります)
- 食中毒防止に配慮した献立作りをしています。



### 5 食文化を伝える

- 日本に昔から伝わる素朴な料理や、行事食などを取り入れています。(赤飯、切り干し大根炒め煮、きんぴらごぼう、土用のウナギ、冬至かぼちゃ、雑煮など)
- 世界の料理を計画的に実施します。



### 3 生活習慣病予防に配慮

- 脂肪、塩分、動物性たんぱく質をとり過ぎないようにしています。
- できるだけ「魚料理」を取り入れています。
- 色の濃い野菜をかならず取り入れています。



南部調理場では、栄養教諭1名、調理員7名で、船川第一小学校、北陽小学校、男鹿南中学校の3校、約340食を作ります。よろしくお願いいたします。

※給食レシピは、毎月の食育だよりの他、男鹿南中HPでも公開していますので、ぜひご覧ください。