

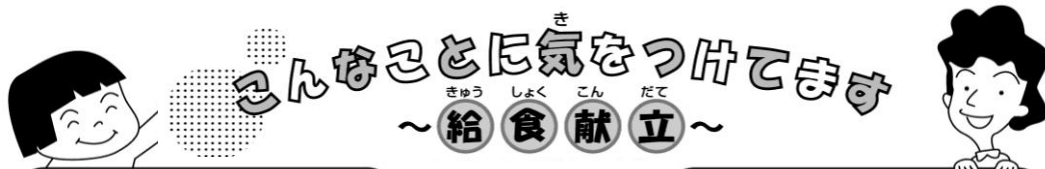
食育だより



おが しりつ しょうちゅうがっこう なんぶ きょうどう ちゅうり じょう
男鹿市立小中学校南部共同調理場

ご入学・ご進級おめでとございます

新入生の皆さん、入学おめでとございます。在校生の皆さん、進級おめでとございます。給食室では栄養バランスの良い美味しい給食を通して、皆さんの心身の成長や学校生活をサポートすることを目指しています。令和6年度も、安心してバラエティ豊かな給食づくりに努めていきます。給食室一同、力を合わせて頑張ります。ご理解とご協力のほどよろしくお願いたします。



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ることなく、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、おうちなんだね。

4 かみごたえのある料理

- よくかんで食べる習慣が身につくように、よくかまない食べられ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

- 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。(中国、韓国、インド、ドイツ、ロシア料理など)

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。



※給食献立は、男鹿南中HPでも公開しています。興味のある方はご覧ください。



令和6年度は、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310食を作ります。よろしくお願いたします。