

11月の給食だより

平成 29 年度 11 月
富士宮市立学校給食センター

秋も深まり、紅葉がきれいに色づく季節になりました。朝晩の冷え込みも厳しくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい食生活で冬に備えましょう。

11月23日は
勤労感謝の日
給食に込められた思いに
感謝して食べよう!

給食ができるまでには、食材を育てる人、食材を運ぶ人、調理をする人などたくさんの方がかわり、みなさんが安心しておいしく食べられるようにという思いを、給食に込めています。

給食は食べることの学習の場

たくさんの人たちの思いが込められた給食は、ただ食べるだけではなく、食べるという体験をとおして、食について学ぶ場です。給食をとおし、何を学ぶことができますでしょう。

①理想の食事の「かたち」を身につける

給食に毎日野菜のおかず（副菜）を出せるようになったことで、理想の食事（一汁三菜）のかたちに近づきました。ごま和えや中華和えのように、野菜が食べやすい味付けで取り入れるようにしています。

②地域の食材に感謝する心を育てる

富士宮や静岡の食材を積極的に取り入れた「富士宮の日」と「ふるさと給食の日」を毎月実施しています。献立表では、富士宮の食材に★、静岡県の食材に☆をつけています。



③だしの味がわかる

和食の基本はだしです。給食では、昆布、かつお節、さば節、いりこを献立に合わせて使い分けて、出汁を丁寧にとっていきます。

④「作ってみたい」という

気持ちがあまる

スチームコンベクションオーブンが導入され、新しい手作り料理が提供できるようになりました。人気の手作り料理のレシピは給食だよりでも紹介していきます。

例 カップ焼き、松風焼き、パン粉焼き 等

⑤食物アレルギーを理解する

食物アレルギー対応食は、給食センターの専用調理室で、専任調理員が調理し、専用容器で配送されます。また、ドレッシングは、かけ間違いを防ぐ目的で、給食センターで和えて提供します。みんなの力で、事故を防ぎましょう。

※給食センターについて理解を深めてもらうため、見学試食会を実施していく予定です。今後の給食だよりや献立表でご確認ください。



静岡茶を飲もう!

静岡県では平成 28 年 12 月に「小中学校の児童生徒の静岡茶の愛飲の促進に関する条例」が制定されました。富士宮市では 11 月 24 日（金）の「和食の日」にあわせて、学校でお茶を飲む機会をもうけます。家庭でもお茶に親しむ時間をもてるといいですね。



大切です朝ごはん!

3色そろって食べられるように、好き嫌いをなくそう!

苦手な食べものを食べやすくする工夫をしよう。

①調理の工夫

- 小さく刻む。
- 調理方法を変える。
- 味付けを変える。



②環境の工夫

- 一緒に料理をつくる。
- 食事の前は、おなかをすかせる。
- みんなで食卓を囲み、みんなで食べる。



給食レシピの紹介

野菜や鮭はお好みに合わせてアレンジできます。旬の食材をつかってみるのもいいですね。

【材料 -4 人分-】～鮭のチーズマヨネーズカップ焼き～

- | | |
|----------------|--------------|
| ☆玉葱・・・中 1/2 個 | ☆チーズ・・・30g |
| ☆コーン・・・25g | ☆乾燥パセリ・・・少々 |
| ☆マッシュルーム・・・4 個 | ・鮭の切り身・・・4 切 |
| ☆醤油・・・小さじ 1/2 | ・耐熱カップ・・・4 個 |
| ☆マヨネーズ・・・大さじ 2 | |

【作り方】

- ①玉葱、マッシュルームを薄くスライスする。
- ②耐熱カップに鮭の切り身を入れておく。
- ③☆の食材を混ぜ、②の上に乗せる。
- ④オーブントースターなどで焼く。

※平成 29 年 10 月 5 日実施分、学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。