

# 給食だより 5月

(毎月19日は食育の日)

給 セ 第 2 - 2 号  
 令 和 6 年 4 月 2 3 日  
 習 志 野 市 学 校 給 食 セ ン タ ー  
 令 和 6 年 5 月 号 保 護 者 用

新学期が始まって、1か月が経ちました。  
 新しい環境にも慣れてきたころでしょうか？気候もだんだんと暖かくなってきて、新緑が美しいです。季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、体調を崩しやすかったりします。食事・運動・睡眠の生活リズムを整えながら、日々を元気に過ごしていきましょう！

## 地場産物の活用を推進しています！

学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として使用することは、児童生徒に地域の自然、文化、産業等に関する理解や生産者の努力、食に関する感謝の念を育む上で重要です。また、地産地消の有効な手段であり、食料の輸送に伴う環境



負荷の低減等にも資するものであることから、積極的な使用に努めています。

### 習志野市とにんじん

習志野市は、4月から7月が旬の時期となる春夏にんじんの生産が盛んであり「彩誉(あやほまれ)」という品種が主に栽培されています。彩誉は種苗メーカーと本市の農家の方が試験を重ね品種化し流通させたものであり、色鮮やかで強い甘味とみずみずしさが特徴で、食べやすいと評判になっています。



＜栄養と健康＞  
 緑黄色野菜の中でも、βカロテンの含有量はトップクラスです。体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護します。そのほか、抗酸化作用を発揮して免疫力を高め、動脈硬化やがんの予防も期待できます。

＜おすすめの調理法＞  
 油で加熱するとβカロテンの吸収率が高まります。  
 例)にんじんしりしりー、ポタージュスープなど



習志野市ホームページ  
 習志野市とにんじん

5～6月には、習志野市産の畑で収穫したばかりの新鮮なにんじんを給食に使用する予定です。お楽しみに！



## 予定献立表をご活用ください

今年度4月より、予定献立表の形式を変更しました。主食、主菜、副菜に牛乳・乳製品、果物を組み合わせた食事のスタイルは栄養バランスが整いやすいと言われています。ご家庭での食事の参考にご活用ください。



| 日にち            | 一ロメモ(こんだてのポイントなど) |              |
|----------------|-------------------|--------------|
| こんだてひょうのみかた    | ひらざら(ひだり)         | ひらざら(みぎ)     |
|                | わん(ひだり)           | わん(みぎ)       |
|                | パンめん              | しつ           |
|                | エネルギー             | たんぱく質        |
| エネルギーのもとになる    |                   | きいろグループのたべもの |
| からだをつくるもとになる   |                   | あかグループのたべもの  |
| からだのちょうしをととのえる |                   | みどりグループのたべもの |
|                | 主食                | 主菜 副菜        |

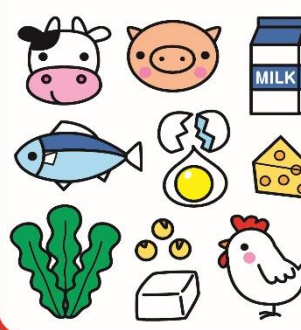
### 黄グループ

エネルギーのもとになる食べもの



### 赤グループ

体をつくるもとになる食べもの



### 緑グループ

体の調子を整えるもとになる食べもの



## ❖給食センターより❖

5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」です。伝統的な食文化について興味・関心を持って学び、郷土に関心を寄せる心を育むとともに、地域の食文化の継承につながるよう、郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童がその歴史、ゆかり、食材などを学ぶ取組に資するよう努めています。千葉県産いわしを使用した「さんが焼き」を提供したところ、児童の反応がいまひとつであったため、衣をつけて揚げた「さんがフライ」にしてみると「美味しい！」と言ってもらえたエピソードがあります。今後も創意工夫してまいります。





# 給食センターの紹介 ～給食が出来るまで～



## 準備が始まります

### エアシャワー



エアシャワーで服についた  
髪やごみを取り除きます



## 丁寧な手洗い



よ～く泡立てて肘まで洗います。

ペーパータオルで水分をふき  
とり、アルコールスプレーで  
消毒して手洗い終了。

つまみ  
爪ブラシも使います。



## 下処理

それぞれの専用の部屋に分かれて行います



野菜に虫やごみがついていないか、  
傷んでいないかなどを人の目で確認します。

## 洗浄



学校から戻ってきた食器は  
食器洗浄機できれいに洗います。



混ぜるのが大変な料理は2人がかりで  
1.2.3...1.2.3 と息を合わせて混ぜます。



大きなヘラの長さは  
150 cmもあります！



## 調理・配缶



煮物や汁物は、1000人分作れる大きな釜で  
調理します。

## 学校給食センター全体のスローガン ～「いただきます!」の笑顔のために～

「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理に充分気をつけて安全安心な給食を届けています。職員一同心を込めて温かく美味しい給食を作ります。

