

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和3年5月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

新学期が始まって1か月経ちました。新1年生のみなさんもがんばって給食を食べています。さて、今月は給食(副食)がみなさんのもとに届くまでを見てみましょう。



給食ができるまで 1~6までが学校給食センターの仕事です。

**1 献立作成・発注**

季節の食材や地場産物を活用した献立を作成します。

**2 身支度・手洗い**

身支度を整え、念入りな手洗いをします。

**3 食材チェック**

量さ、数、品質、賞味期限、産地などを確認します。

**4 洗う・切る**

野菜などを洗い、皮をむいたり、切ったりします。

**5 調理**

きちんと温度管理をして、調理をします。

**6 配缶**

学級ごとの食缶に量を計って入れます。(20校・約6600人分)



食缶をコンテナに入れ、配送車に積んで、小中学校に配送します。

**7 検査**

校長先生など学校責任者が安全性や味を確認します。

**8 配膳**

給食当番が盛り付けをし、配ります。

いただきます



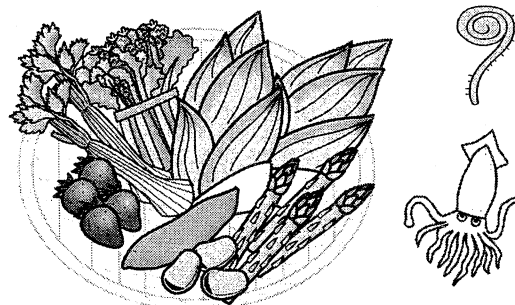
給食で色々な食べ物にチャレンジしてみんなと一緒に楽しく食べましょう。

米飯・パン・牛乳は別で学校に配送されています。

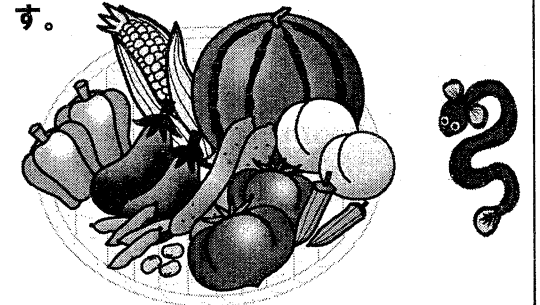
## 旬の食べ物を知っていますか?

日本は四季がはっきりしていて、それぞれの食べ物が多く収穫できる季節があります。それを食べ物の「旬」と言います。旬の食べ物には、その季節にあった味覚や栄養が含まれ、体によく、しかも新鮮で、価格が安いなどいいことがたくさんあります。給食でも旬の地場産物をたくさん使っています。ことわざにも旬のものを食べると75日長生きができると言われていています。おいしく食べて、健康になりましょう。

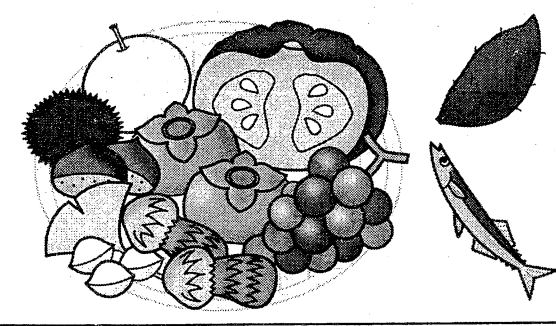
**はる 春** だるい体をシャキッとさせるために苦みのある物が採れます。



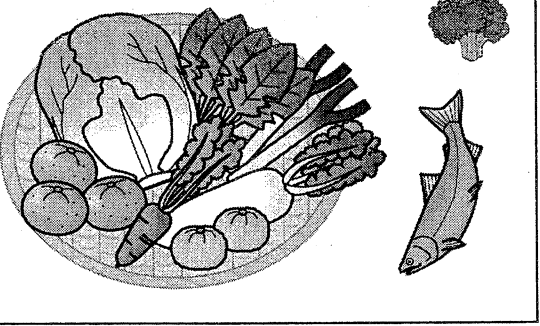
**なつ 夏** 汗をかくので、水分補給をするために水分の多い食べ物がたくさん採れます。



**あき 秋** 冬に向けて食欲増進の時期でエネルギー豊富な食べ物が採れます。



**ふゆ 冬** かぜの予防のために体を温める食べ物がたくさん採れます。



## 作ってみよう 給食の献立...セルフキムタクご飯 4人分

(材料)	(分量)
ぶた肉うす切り	140g
白菜キムチ	80g
白菜	200g
ねぎ	80g
たくあん	40g
淡口しょうゆ	小さじ2
ごま油	少々

(作り方)

- ねぎは小口切り、他の材料は短冊切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、ぶた肉と他の材料を炒める。
- 火が通れば、味付けして仕上げ、ご飯に混ぜて食べる。

発酵食品のキムチとたくあんが入っていて、おなかにはいいです。

