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４年４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）

～みんなで守ろう！給食のきまり！～

みんなが楽しく安心して給食を食べるために、一人ひとりがきちんと意識をして取り組みましょう。

給食当番の人も待っている人も、給食の前にきれいに手を洗いましょう。

給食を準備している間に、窓を開けて換気をしましょう。

給食を早く食べられるように、みんなで協力して準備をしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」あいさつをきちんとして食べましょう。

よい姿勢でよく噛んで静かに食べましょう。

苦手な給食が出ていても一口は食べるようにチャレンジしましょう。

○ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新年度がスタートしました。それぞれが希望に胸を膨らませていることでしょう。

今年度も成長期の皆さんの心と体の健康を支えるために、給食センターから毎日の給食とともに、「食」に関する情報を発信していきます。

○学校給食について

～主食～

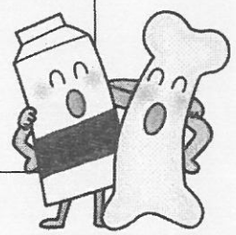
米飯は、福知山産コシヒカリを使用しており、白ご飯の他に、麦ご飯やわかめご飯などの混ぜご飯も出ます。木曜日には週ごとにいろいろな種類のパンが出ます。

～副食（主菜・副菜）～

おかずは、バランスよく栄養が摂れるように、いろいろな料理を組み合わせるなど工夫をしています。また、旬の食材や地場産の野菜も多く使用するようにしています。果物やデザートが出る日もあります。

～牛乳～

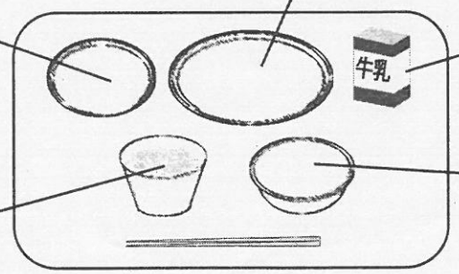
成長期に必要なカルシウムを摂るために、毎日牛乳が出ます。



○きちんと並べられる？

右上の緑色のお皿には、お肉やお魚などの主菜を！

左上のオレンジ色の小さいお皿はサラダなどの副菜を！



主菜のとなりには牛乳を！

左下には持ちやすいようにご飯やパンなどの主食を！

右下のオレンジ色の器にはスープや煮物などのお汁ものを！

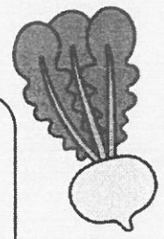
○今年度新たに登場する地場産野菜を紹介！

今年度は、昨年度に引き続き金時人参やえび芋、黒大豆、黒大豆枝豆など京都ならではの野菜に加え、新たに壬生菜やかぶ、モロッコ豆などを使用する予定です。いつ出てくるのか楽しみに献立表をチェックしましょう。

また、給食によく使用される人参や玉ねぎ、キャベツや白菜などの一般的な野菜も昨年度より地場産の野菜をたくさん使用する予定です。地元の農家さんに感謝しながらきちんと味わって食べましょう！

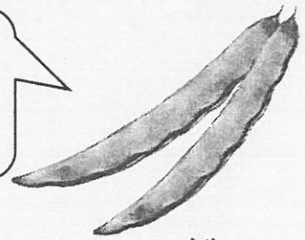
壬生菜

壬生菜は京菜とも呼ばれる、京都の伝統野菜のひとつ。



かぶ

スジが少なくてやわらかく、甘味があります。



モロッコ豆