

ち　　さん　　らく　　しょく 地産楽食



令和4年 4月19日

発行：袋井学校給食センター 49-0105
浅羽学校給食センター 23-3049
中部学校給食センター 44-3231

新年度がスタートしました。新型コロナウイルスの影響が続く中、新しい学校、新しい学年で充実した学校生活を送るためには、健康が大切です。食事は、その基礎となるものです。

子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全で安心、そして美味しい給食を提供していきたいと思います。よろしくお願いします。



©袋井市

～袋井市学校給食の5つのねらい～

安全な食材を使用し、美味しい給食を作ります（食材を選び、素材のおいしさを生かした、家庭に取り入れたくなる給食）



和食を大切にしたり、食事を提供します（旬、だし、一汁二菜、伝統食）

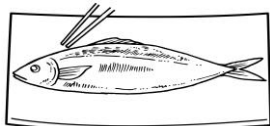


袋井でとれた食材を大切にします



いただきます

魚を意識して献立に取り入れます（旬の魚を中心に、切り身・丸ごとの魚・骨付きの魚を使った給食）



よくかんで味わえる食事作りを心がけます（かみ応えのある食材を使用した給食）



毎月19日に「地産楽食」を発行しています。生産者の紹介、袋井市の旬の食材、おすすめレシピなどを掲載しています。袋井市のホームページでは、各学校給食センターの毎月の献立表と毎日の給食写真を更新中♪



食物アレルギー対応について



食物アレルギーとは、特定の食べ物を摂取することによって、本来体を守るはずの免疫機能が過剰に反応してしまい、皮膚や粘膜、消化器や呼吸器にさまざまな症状が現れるものです。

袋井市の学校給食では、小麦、乳、卵、えび、かに、いか、たこ、種実類、果物類、貝類の10品目についてアレルギー対応食（除去食又は代替食）を提供しています。



例：卵アレルギーの対応食（代替食）

五目卵焼き→豆腐ナゲット

献立表の見方を紹介します



4 月分 学校給食予定献立表

(A) 献立目標：春を味わおう

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------|---|------|-----|------|--|---------|-------|--|--|--|---------|---------|
| 16 | こくとうしょくパン | | 脱脂粉乳 | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | さけのガーリック | 鮭 | | | パセリ | | にんにく | | | | | | |
| | こめこパンこやき | | | | | | | | | | | | |
| 19 | チーズ(中のみ) | | チーズ | | | | | | | | | 1.8g | 3g |
| | ごはん | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | ぶくろいさん | | 牛肉 | | にんじん | | 玉ねぎ | 米粉 | | | | 682kcal | 873kcal |
| 月 | ビーフカレー | | 大豆粉 | | トマト缶 | | にんにく | 米粉 | | | | 30.3g | 37.4g |
| | にぼしとだいたすのあめがらめ | | 大豆 | 燕干し | 青のり | | 玉ねぎ | しょうが | | | | 20.2g | 23.9g |
| 月 | コールスロー | | | | | | 砂糖 | | | | | 1.6g | 1.9g |
| | | | | | きょうり | | (幼：片栗粉) | (幼：油) | | | | | |

市内の食材は太字で表記しています。

毎月の献立目標に沿って、栄養士が献立を作成しています。

野菜いっぱいマーク



1食で野菜を95g以上使っている日にこのマークがついています。(小学4年生量相当)

★1日に摂りたい野菜の1/3の量を使うことを目標としています。

献立表にスプーンマークがついていなくても、必要に応じて用意してください。



よくかんで食べようマーク



よくかんで食べてもらいたい献立の日に、このマークがついています。

給食を均等に分け、全部食べると摂取できる栄養量が記載されています。

学年別の体格(身長等)から、必要な栄養量を決定し、栄養量に過不足が出ないように、毎月給食の内容を検討しています。

(献立表記載の栄養価は幼稚園年長、小学4年生、中学2年生)

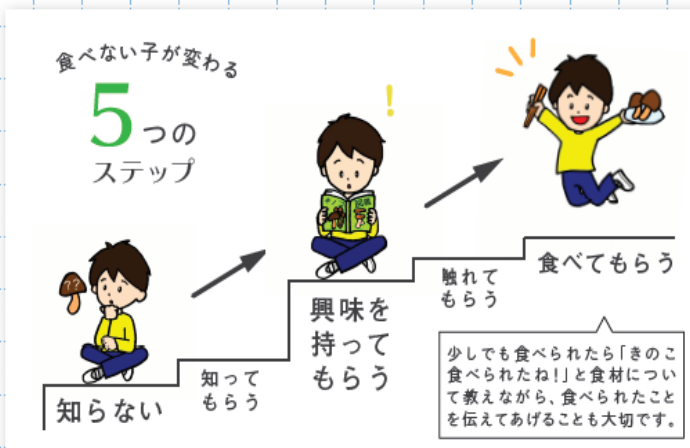
偏食コラムコーナー



©袋井市

今月号の地産楽食より「偏食コラム」のコーナーが始まります。家庭でも取り組んでいただけるような情報発信を毎月行っていきます!

食べない子が変わる5つのステップ



1つの食材を食べられるようになるのに半年～数年かかる場合があります。特に、大切なのは「興味を持たせる」ということです。興味を持つ前に「食べてみたか?」はハードルが高い可能性がありますので、今はどの段階なのかなと少し考えてみると、順調にステップアップしていくことが増えます。



「どんな味がすると思う?」等、興味の持てる声掛けができるといいですね♪