

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます。

ご入学、ご進級を迎えた皆さん、ならびに保護者の皆様、誠におめでとうございます。希望と期待を胸に新年度がスタートしました。学校給食が子どもたちの毎日の楽しみとなるように、安心安全でおいしい給食を心を込めてつくります。今年度もよろしくお願いします。



しろやまひがししょうがっこう きゅうしょくしょうかい 城山東小学校的給食紹介



* おかず

肉や魚、豆腐などたんぱく質の多い食材を使って成長に必要な栄養素を摂取しています。

* 牛乳

骨を作り、強くするカルシウムを他の栄養素とともに摂取することで吸収率を高めます。

* 自校炊飯

学校で、ご飯を炊いているので炊き立てのご飯が食べられます。お米はもちろん城山地区産です。

* 地元の農産物

農家の方にご協力いただき、しろやまちくさん、うつのみやさん、のうさんぶつ城山地区産、宇都宮産の農産物を優先的に仕入れています。



きゅうしょく つく ちょうりいん しょうかい 給食を作っている調理員さんの紹介

城山東小学校では、5名の調理員さんが約150食分の給食を作っています。朝7時半から野菜の洗浄や下処理を行っています。調理員さんは、みんなが安心して食べることのできる安全な給食を作るために異常や異物がないか確認するなど、いろいろなことに注意して調理を行っています。皆さんのことを思って心のこもった給食を作っている調理員さんの紹介をします。

すずき じゅんこさん

さくらい ゆきこさん

たなか ちえさん

あか げんき
明るく・元気なちょうりいん
調理員さんたち

1年間よろしくお願いします！

メリックス

かぶしきがいしゃ
株式会社

たかはし れいこさん

てらだ ゆきこさん

年度初めは、進級の緊張などから給食の残食が多くなります。また、配食量も増える時期ですが、ご家庭で今日はどのくらい食べられたか確認をして不足しているようなら間食や夕食で補ってください。



※朝ごはんを食べよう※

①～④がそろった食事を、目指しましょう。

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
白玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子を整える・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁もの・飲みもの
みそ汁、スープ、
牛乳など



朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割と生活リズムを整える役割があります。体の中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べものだけです。体温が上がると免疫力もアップします。1日を通してさまざまな食べものが食べられるといいですね！

旬の食材

自然の中で育てた野菜や果物、脂ののった魚が多くとれ、新鮮で栄養価が高くおいしい時期をその食材の「旬」といいます！旬の食材は栄養価が高いのはもちろんのこと、それぞれの季節で私たちにとって必要な栄養素を含んでいます。自然環境に適応している食材は、夏の暑さや冬の寒さを感じ、それに対応するための栄養を作り出し蓄えているので旬の食材を食べると免疫力を高めるとも言われています。

春

春の食べ物には、冬の間に体内にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促進する働きがあります。ふきのとうやうどなどの山菜の苦味「アルカロイド」という成分にその効果があります。また、血行促進や心を落ち着かせストレスを緩和する作用があります。セロリやせりなどのセリ科の独特な香り「テルペン類」という精油成分にその効果があります。このように、冬に弱った身体を目覚めさせる効果がある春野菜には、ビタミンやミネラルも豊富で夏にむけての準備が出来るようになっています。



給食にも登場！春が旬のたけのこ

たけのこは、竹の若芽です！地表にちょこんと頭が出ているものが一番おいしいので掘って収穫します。地表に顔を出すころには、1日に数センチずつ伸びています。10日程たつと立派な竹になります！成長が早いので子供の日に子供の成長を願って食べることが多いですね。給食でも地元の北條農園さんで収穫した新鮮なたけのこを使用したメニューが登場します。たけのこの食感と香りを楽しみにしてくださいね！

アレルギーについては随時対応いたしますので、気になる事がございましたら、いつでも学校にご連絡ください。

宇都宮市の学校給食レシピを日本最大のレシピサービス「クックパッド」で発信中です！

<http://cookpad.com/kitchen/14312506>

宇都宮 給食

