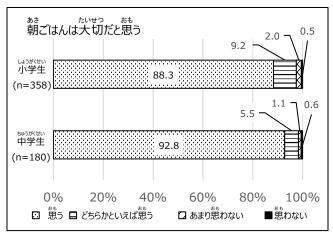
給食だより 第3号

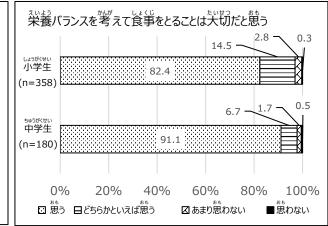


令和6年12月10日 発行 総社市地食べ学校給食センターえがお

朝晩の冷え込みが厳しくなり、日ごとに冬の深まりを感じます。季節の変わり首は体調を崩しやすいので、 たまくじょうんどう すいみん こころ けんこうかんり しゅうぶん ま 食事・運動・睡眠を心がけ、健康管理には十分に気をつけながら過ごしましょう。

食に関する意識調査を行いました





でんとうてき しばぶんか ぎょうじしく まな ごことは 大切だと思う 1.4 い学生 63.3 (n=221 ※1・2 年は驚く ちゅうがくせい中学生 70.0 (n=180) □ 思う □ どちらかといえば思う 口 あまり思わない

動ごはんを大切だと思う人は、どちらかといえば思うを含 めて小中学生ともに約98%でした。

えいよう 栄養バランスを考えて食事をとることは大切だと思う人と どちらかといえば思う人を合わせて、小学生約97%、 サッラがくせい やく タップ・セント 中学生は約98%でした。

でんとうてきょしくがんかっきょうじしく、まないことは大切だと思う人 は、小学生は60%台に留まりました。どちらかといえば まも ふく 思うを含めると小中学生ともに約90%でした。

給食センター

ਫ਼ゅうしょヾ 給食センターでは1日約7500人分の給食を作っています。

お味噌汁は1つの釜で何人分作ることができるでしょうか?

① 約500人分 ② 約750人分 ③ 約1000人分

本の食文化「和食」について

にほんじん でんとうてき しょくぶんか 日本人の伝統的な食文化である「和食」が、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されて昨年で 10年が経ちました。和食は、豊かな自然の恵みを活かし、世代を超えて受け継がれてきた慣習であること が評価され、世界でも注目されています。

和食の

たようしんせんしょくざいをざいありの味わいを活用

やまったが、かりなどの豊かな自然の中でとれる鮮度 のよい食材を、素材の味わいを活かしながら調理 します。



③自然の美しさの表現

食事の中で季節感を楽しむために、 間の食材を使用したり、季節の花や葉などで がり付けをしたりします。また、食材や料理に合わ せて器を変えることも特徴です。

②バランスがよく、健康的な食生活

いちじゅうきんない を基本に構成されている和食は、理想的 な栄養バランスと言われています。また、うま味が ぎょう縮された「だし」を使うことで、減遠につながって

います。



4年中行事との関わり

正月などの年中行事の際に、家族や 地域の人々と食事を共にすることで、きずな を深め、食文化を受け継いできました。





ザっこうきゅうしょく じっせん 学校給食で実践している和食の取組

ご飯と主菜、副菜、汁 物などをそろえる



でんとうてき、ぎょうじしょく
伝統的な行事食や 想十料理を取り入れる



旬の食材を使う





食事のときに「いただ きます」、「ごちそうさ



しなしを正しく使って 食べる※



。もまきづれ5.5計代人0001除釜1,万釜なき大きブ5 。をまC引う籐はなき光でいる釜蓮回、お附下のさな下割莉



しょうがく ねんせい がっきゅうかつどう えいよう ※小学3年牛の学級活動で、栄養 まょうゆ いっしょ ただ 教諭と一緒に正しいはしの持ち方 について学習しています。