

# スクールランチ 6月号

R2.6.1  
白山市立蝶屋小学校

梅の実もふくらみ、いよいよ梅雨時期がやってきます。稲をはじめ植物には恵みの雨ですが、湿度と気温が高くなり体は疲れやすくなります。手洗いなど衛生管理と食事・睡眠など健康管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。給食室では美味しい給食作りを通して、子どもたちの健康づくりのお手伝いをしていきたいと思ひます。

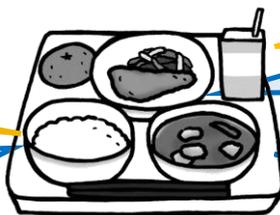
どうか、ご理解ご協力のほどよろしくお願ひします。



## 学校給食の内容について

週5回米飯給食を基本としています。

献立によって和洋中の変化をつけています。今年度も、日本の郷土料理・おはなしからとびだした料理等を取り入れた献立を実施していく予定です！



牛乳は毎日つきます。

食品は産地や原材料、品質・価格などを確認し、安全安心なものを選定しています。

汁物や煮物のだしは昆布や煮干しから取り、うす味で素材の味を活かすよう工夫しています。

## 学校給食の食事内容は…

学校給食は、児童の健やかな成長のための大切なお昼ごはんです。小学生が1日に必要とする1/3がとれるように、また食育のための教材となるよう献立が考えられています。



### ごはん



白ごはんのほかに、わかめご飯、すしご飯（ちらしずし、手巻きずし）、麦ごはんなどがあります。また、旬の食材を炊き込んだ、たけのこご飯、栗ご飯なども出します。学年に応じて、量を調整しています。

混ぜご飯やカレーの日は、ほとんど残らないご飯が白ご飯+おかずの献立の時は残ってしまう傾向があります。白ご飯とおかずを交互に食べる食べ方は、ご飯のおいしさがわかり、栄養バランスもよくなります。ぜひ、お家でも白ご飯のおいしい食べ方を教えてあげてください。



### おかず



給食では、不足しがちになるカルシウムや食物せんいなどが十分とれるよう配慮した献立が作られています。

でも、それは残さず食べた場合です。

子供たちの様子を見ると、

お家でも食べたことのないものは

給食でもあまり口にはできないようです。

ぜひ、ご家庭でも、いろいろな

食品を工夫して食べさせて

あげてください。



献立によって、2~3品につき、和風、洋風、中華風と変化をつけています。

だしは、かつおや昆布を使ってとり、カレーやシチューのルーは小麦粉とバターで作るなど、できる限り手作りの味を目指して調理しています。

また、郷土料理や白山市産の野菜など地場産物を取り入れた豊かな献立や、切り干し大根、ひじき、大豆などに日本の伝統食品を使った献立も実施しています。

### 牛乳



給食に毎日つきます。カルシウムをはじめ成長に欠かせない栄養素をバランスよく含んだ食品です。給食だけでなくお家でも、コップ1杯の牛乳を飲むといいですね。ヨーグルトやチーズ、小魚、海藻、豆腐などもカルシウムが多い食品です。

※ 学校給食開始にあたり、児童の皆さんにはマスクの着用をよろしくお願ひします。