



給食だより



家族みんなで読みましょう。

まいにち たべよう
あさごはん

令和4年5月号
柳井市立学校給食センター



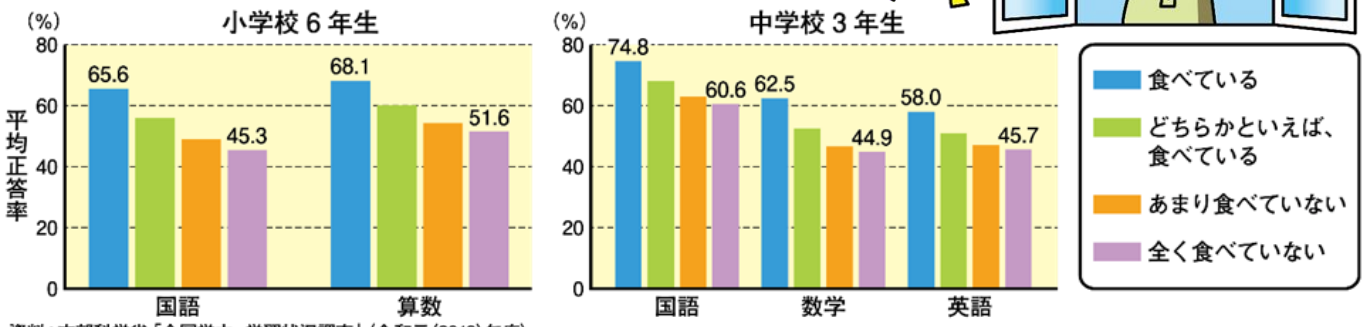
新年度が始まって早1か月。吹く風もさわやかで若葉のきれいな季節になりました。4月は新しい環境で規則正しい生活ができていても、5月は少し慣れて気がゆるんできます。しかし、学校生活はゴールデンウィークを過ぎてからが本番です。親にとって「子どもが自分の力を思いっきり発揮して幸せを感じられること」は、子どもが学生であっても社会に出てからも一番の願いです。そのためにも、ご家庭で子どもが小学生の時から「9時に寝て、6時に起きて、しっかり朝ごはんを食べる」生活リズムの定着させておくことが大切です。

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



そのまま食べられる納豆やめかぶ、タッパで作ったレンチン野菜を常備するなど、ご家庭の状況に合わせて準備しておくとお手早く、簡単に食べられます。



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

<p>主食</p> <p>ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<p>主菜</p> <p>ウイナー、卵、ちりめんじゃこ、納豆、豆腐、ちくわ、ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス</p>	<p>果物</p> <p>みかん、いちご、バナナ</p>
<p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>			

♡ 価格上昇と世界情勢から、今、私たちに出来ること ♡

来月から〇〇が値上げ、食材の高騰で「給食費が足りない」というニュースが聞かれます。

給食の食材価格もじわり、毎年、高くなってきています。

では、どのようにして柳井市の給食は食材の価格上昇に対応しているかということですが、主食(米とパン)と牛乳以外の食材は、年間見積、月見積をとるという形で業者から提示された金額を入札し、毎月の給食に使用する食材の価格が決定します。

もちろん、入札をしていく際には、価格が安価というだけでなく、安全性(産地、不要な添加物等が入っていない、食材の配合割合等)、食物アレルギーの有無、食材の製造工程等を考慮していきます。

現在起きているロシアとウクライナの世界情勢は、私たちが普段食べている食べものについて考える機会になっています。

外国から小麦を調達すること(輸入)が難しくなると、小麦を材料に作られる食品の価格が上がります。

給食に使う食材のことを常に考える栄養教諭は、このニュースを聞いた時、「山口県はすごい!」と思いました。

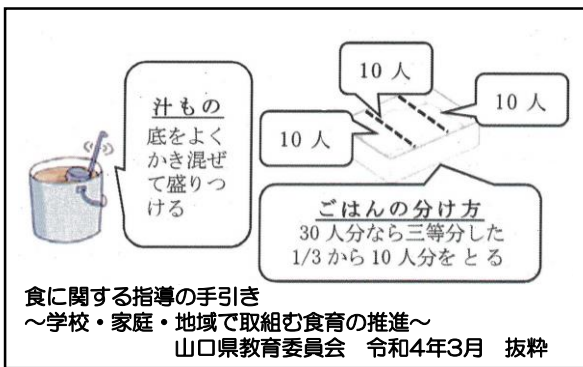
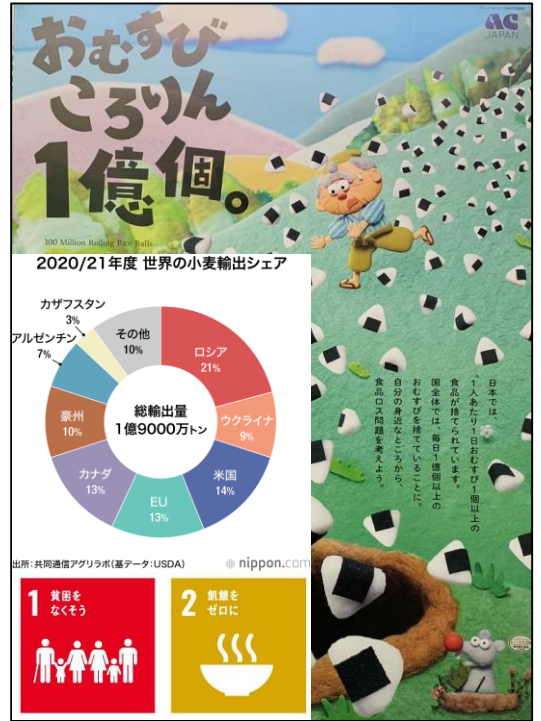
なぜなら、山口県は、山口県の農林水産部とJA山口県の事業により、子どもたちは学校給食の主食であるごはんとパンは地元で栽培されているものを食べることができているからです。

平成18年度から山口県の学校給食のパンは100%県産の米粉パンです。

県産100%パンが食べられているのは47都道府県の中でもたった4県だけで、山口県はその4県のうちの一つです。もっとすごいのは、主食から得るエネルギー量は給食一食当たり約58%で、小学校中学年で約380kcal、中学生で約480kcalになり、そのエネルギー量を地元の食材で確保することができているということになり、世界情勢の影響を受けにくいといえます。

今の日本は、お腹一杯食べられることが当たり前ですが、一方で、日本の食料自給率は37%(2020年)という過去最低水準の値で、海外の国に食料を依存しているという現状があります。

このことから、今、私たちがお腹一杯食べられることが当たり前ではなく、食べものを粗末にしないこと、食べるものがあることに感謝して残さず食べることを、そして「食品ロスを減らす取組」を各校で取り組んでいく必要があることを、子ども自身が自分ごととして考える機会にしてほしいです。



♡♡♡♡子どもからもらったうれしい言葉♡♡♡♡

入学式における児童代表6年の新入生歓迎の言葉の中で、「僕の好きな給食はみそ汁です。」という言葉が聞かれました。

この児童の言葉は、給食を作る私たちには何よりもの誉め言葉で、これまで給食を作る時に「だし」を取ることにこだわり、食材の美味しさを子どもたちに伝えたいと頑張ってきた、何よりのごほうびになりました。

子どもたちと 楽しく料理をしてみませんか？

「家にある材料を少しでもおいしく食べよう」と思った時に、すぐにスマホを使って検索すると何でも作ることができますね。

NPO法人 チーム学校給食&食育の「おいらのキッチン」では、子どもたちにも料理の手順がわかりやすく紹介された動画が配信されています。

休日等で、子どもたちと一緒に料理して、小・中学生の時に調理技術を身に付け、家族のために料理して食べさせてあげられるくらい腕を磨いてくれるといいですね。

*youtubeで、毎週月曜日に新しいレシピがUP

