



おおたけし きゅうしょく 大竹市の給食について



がっこうきゅうしょくをじっし学校給食を実施するにあたり、じどう・せいと・ひつやうに必要の食事内容（がっこうきゅうしょくせつしゅきじゆん学校給食摂取基準）に基づいたこんだてさくせい献立作成を行っています。また、食に関する指導の「生きて教材」となるよう、はばひろく幅広く食品を使用し、たようちやうりほう多様な調理法を組み合わせたがっこうきゅうしょく学校給食となるように心がけています。

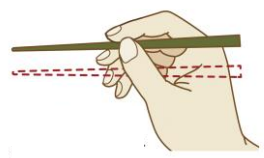
べいはん 米飯



しゅうかい 週に3~4回はべいはん米飯給食です。がっこうきゅうしょくようべいはん学校給食用米飯は、ひろしまけんさん広島県産のお米100%です。また今年度も、まいつきさんかい栗谷産のお米を使用する予定です。わたし私たちは、こめをしゅしょく米を主食として、はしをつかして使ってきました。はしをしょうず上手に使えるようになるには、まいにちまいしょく毎日毎食のしゅうかん習慣づけがたいせつ大切です。



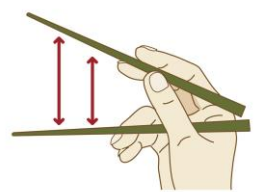
えんぴつを持つようにはしを1本持ちます。



2本目のはしを親指のつけ根、薬指の爪の横にあてます。

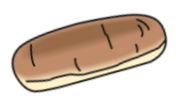


これがはしの正しい持ち方です！



はしの上の方だけを動かして、はし先を広げたり閉じたりします。

パン



しゅうかい 週に1回はパンが主食です。きゅうしょく給食のパンに使用しているこむぎこ小麦粉は無漂白で、しはん市販のパンに比べてえいようそ栄養素が多くおおく含まれています。こめつかお米を使ったこめこ米粉パンや、じぶんぐ自分で具をはさむセルフサンドなどもとうじょう登場します。

ぎゅうにゅう 牛乳



がっこうきゅうしょくようぎゅうにゅう学校給食用牛乳は、けん指定を受けたぎやう業者がとりあつかっています。ぎゅうにゅう牛乳にはたんぱく質やカルシウムが多く含まれており、からだへのきゅうしゅう吸収もよいことから、せいちょうき成長期に必要なえいよう栄養をこうりつ効率よく摂ることができます。

おかず

つぎ 次のことを心がけて、こんだてさくせい献立作成やちやうりさぎやう調理作業をおこなっています。

- できるだけそざい素材からて手づくりする。
- だしは、にほ煮干し・こんぶ昆布・かつおぶしかつお節・とりとり鶏がら等とてんねん天然だしを使用し、ざいりょうじたい材料自体が持つしつ旨みで食べられるようにする。
- しゆん旬の食材をかつよう活用する。
- じばさんぶつ地場産物（おおたけさん大竹産やひろしまけんさん広島県産）をせつぎよくてき積極的にかつよう活用しながら、できる限りこくないさん国内産のにく肉ややさい野菜・くだものとう果物等を使用する。
- きやうどりやうり郷土料理やきせつかん季節感のあるりやうり料理（ぎやうじしよくとう行事食等）を取りいれる。
- こめ米を中心としたにほん日本のでんとうしょく伝統食をせつぎよくてき積極的に取りいれる。
- かむことをいしき意識したこんだて献立・しよくさい食材をかつよう活用する。

