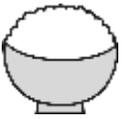


大竹市学校給食だより

おおたけし きゅうしょく 大竹市の給食について

学校給食を実施するにあたり、児童・生徒に必要な食事内容（学校給食摂取基準）に基づいた献立作成を行っています。また、食に関する指導の「生きた教材」となるよう、幅広く食品を使用し、多様な調理法を組み合わせた学校給食となるように心がけています。

米飯

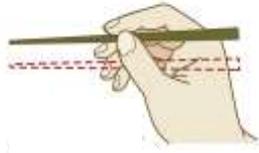


週に3～4回は米飯給食です。学校給食用米飯は、広島県産のお米100%です。また、毎月一回、栗谷産のお米を使用しています。

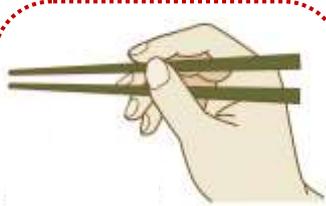
私たちの食生活は、米を主食として、はしを使ってきました。はしを上手に使用できない子もいるようです。家庭でもはしの持ち方を練習してみましょう。



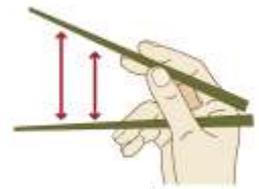
えんぴつを持つように
はしを1本持ちます。



2本目のはしを親指の
つけ根、薬指の爪の横
に当てます。



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



週に1回はパンが主食になります。

給食のパンに使用している小麦粉は無漂白なので、市販のパンに比べて栄養素が多く含まれています。

お米を使った米粉パンや、自分で具をはさむセルフサンドなども登場します。

牛乳



学校給食用牛乳は、県の指定を受けた業者が取り扱っています。

牛乳にはたんぱく質やカルシウムが多く含まれており、体への吸収もよいことから、成長期に必要な栄養を効率よく摂ることができます。

おかず

次のことに気をつけています。

- できるだけ素材からの手づくりとする。
- だしは、煮干し・出し昆布・かつお節・鶏ガラ等でとった天然だしを使用し、材料自体が持つ旨みで食べられるようにする。
- 旬の食材を活用する。
- 国内産の肉や野菜・果物等を使用し、地場産物を積極的に活用する。
- 郷土料理や季節感のある料理（行事食等）を取り入れる。
- 米を中心とした日本の伝統食を積極的に取り入れる。
- かむことを意識した献立・食材を活用する。

