

# そうせランチタイムス

令和6年4月号  
 匝瑳市学校給食センター



ご入学、ご進級おめでとうございます。  
 学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子ども達の健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、職員一同心を込めて給食づくりに努めてまいります。

## 匝瑳市の給食を紹介します

### ①手作りの給食

原材料のわかる食材を選び、ハンバーグやカップケーキなどを給食センターで作っています。

### ②旬の地場産食材

市内産、県内産の旬の食材を使って、季節感を感じていただける献立を作成します。

### ⑤噛むこと

よく噛んで食べることができるように、「かむこと」を意識できる献立作成や煮干しなどよく噛んで食べる食品を提供します。

### ⑥栄養のバランスと栄養表示

エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、塩分など決められている基準に沿って献立を考えています。また、栄養表示をします。



### ③地産地消

地域の産物を知っていたくために、地場産物を集めた給食の日を月一回実施しています。

### ④日本型の食事

和食の基本である主食（エネルギー）・主菜（たんぱく質）・副菜（ビタミン・ミネラル）がそろった食事の組み合わせです。

### ⑦減塩

決められた塩分量で味のメリハリをつけています。薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

# オリパラ開催地まできゅう イッテ給!

食べて学ぶ給食バラエティー

ギリシャは古くから文明が栄え、古代オリンピック発祥の地である「オリンピア遺跡」や、ギリシャ神話の女神をまつる「パルテノン神殿」など、世界遺産が数多く存在します。



今でもオリンピック発祥の地への敬意を表すために、開会式ではギリシャ選手が先頭で入場します。

### ギリシャで盛んなスポーツ「セーリング(ヨット)」

海に囲まれ、温暖な気候にめぐまれていることから、子供から大人まで人気のスポーツです。



のさかじゃないよ~ムサカだよ!

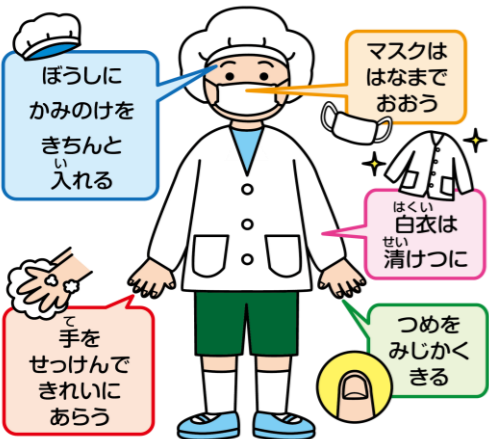
## ギリシャ共和国



### 「ムサカ」

ムサカは、ギリシャの伝統的な家庭料理です。じゃが芋、なす、ミートソース、ホワイトソースを層になるように重ね、チーズをのせて焼きます。ギリシャ以外にトルコやバルカン半島、エジプトなどさまざまな国でも食べられています。

### 給食には、たくさんの学びが詰まっています...



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質 カルシウム	脂質 食塩相当量
26	キラリもち麦入りごはん		豚肉	米 キラリもち麦	にんにく しょうが	カレーのかくし味には何を使いますか? 給食では、チャツネ、炒めたまねぎ、ケチャップ、ソース、そしてカルシウムアップのため、スキムミルクを入れています。	792kcal	
金	ポークカレー	○	スキムミルク	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参		24.2g	19.3g
	フルーツ白玉		牛乳	カールルウ 白玉	黄桃 みかん パイン		281mg	1.8g

令和6年4月より、子どもの窒息事故の予防に向けた注意喚起を行います。予定献立表の中に、特に注意が必要な料理・食材に\_\_\_\_を引いています。基本的には、食事は正しい姿勢で、よく噛んでゆっくり食べましょう。

日本食品成分表が新しくなったことにより、今まで計算式で求めていた栄養量が実際の食品から計測できるようになりました。そのためエネルギーの値がこれまでより少し低くなっていますが、今まで通りの量を提供していますのでご安心ください。