

# 食育たより

令和5年4月号

龍郷町立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます！

元気いっぱいの新入生を迎え、新年度がスタートしました。  
本年度も安全でおいしい給食づくりをめざしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」と言われます。「食」という感じのそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

### 学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、  
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや  
喜びを知る。



給食を手本に望ましい  
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、  
自分でも考え、判断して  
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちで  
もって食事をいただくこ  
とができる。



他人のことを考えて  
思いやり、学校生活を  
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統  
や歴史を学び、食文化  
を未来に伝えていく。

## ◆ 龍郷町立学校給食センターの紹介 ◆

平成16年9月から、それまで9つの学校でそれぞれ作っていた給食をセンターでまとめて作り、各学校へ届けるようになりました。

献立について・・・和食が基本です。地場産物を多く使うようにしています。

**ごはん** 県内産あきほなみを使用。9月には秋名米も登場します。通常1釜約6kgの米に1割の麦を加え、9釜炊きます。麦ごはんにすると、不足しがちな食物せんいを多くとることができるので、ご家庭でもぜひどうぞ。めん類と組み合わせるときは

**おかず** 材料はほとんど手切りです。煮物など、多い時は150kg程の材料を切ります。主菜はスチームコンベクションオーブンやフライヤーを使い、焼き物、揚げ物、蒸し物等の料理を作ります。和え物は、ゆでた野菜を真空冷却機にかけて冷やし、温度管理を行って提供します。

**牛乳** 毎日つきます。カルシウムの要求量が多い小中学生にとって、重要な食品のひとつです。都城の県酪から、毎週月・水・金曜日の朝センターに届きます。学校別に数えてコンテナ車で給食と一緒に配送します。中学生は6月～10月の期間、250ccの牛乳になります。

**パン** 笠利の北斗パンで作ってもらいます。当日焼きでふわふわです。年間20回の計画です。

### 食物アレルギーへの対応

現在、医師の指示により家庭でアレルゲンを除去している場合、給食でも対応いたします。

学校給食は教育の一環であり、単なるお昼ご飯ではありません。食べることを通して、子どもたちに知ってほしいことがあります。

- ・ 自分の体は自分が食べたものでできあがるということ
- ・ 食べることは簡単ではないということ



食べ物はみな命。人は食べ物という命を育て、命をいただき、自分の命をつなぎます。食べることを大切にしないのは、自分の命を大切にしていないのと同じです。命を大切に子どもに育つよう、家庭と給食が協力して食育をすすめていきましょう。

毎日の給食の写真を龍郷町のホームページに掲載しています。トップページから「小学校・中学校」のページに入り、給食センターの「きょうの給食」をご覧ください。給食の料理を家でも作ってみたいときはお問い合わせください。ホームページや献立表にもレシピを載せたいと思います。