



# 食育だより

令和4年3月16日  
発行（第8号）

周防大島町橘学校給食センター

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎える6年生のみなさん、誠におめでとうございます。小学校生活で、みなさんの思い出に残っている給食はなんですか。これから先も、楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、中学校でもがんばってくださいね。

## ～6年生へ給食リクエストアンケートを行いました～

「キムチチャーハン」、「きのこクリームスパゲティ」、「ココアパン」、「カツカレー」、「マカロニグラタン」、「肉だんごのつるつるスープ」、「プリン」など、2月、3月の給食は、6年生からリクエストのあったメニューを取り入れて献立を考えました。献立表の太字のメニューがリクエストですので、ぜひチェックしてみてくださいね。

リクエストのあった「キムチチャーハン」のレシピです。  
ぜひご家庭でも作ってみてください♪

### ★給食レシピ紹介★



#### ☆キムチチャーハン☆

キムチの辛味のもと「唐辛子」には、食欲を増してくれる「カプサイシン」という成分が含まれています。また、豚肉には疲労回復に働く「ビタミンB1」が多く含まれています。

#### 4人分材料

精白米 300g(2合)  
しょうゆ 4g(小さじ1弱)

#### ～具～

豚肉(こま切れ) 60g  
白菜キムチ 60g  
玉ねぎ 60g  
葉ねぎ 20g  
ごま油 4g(小さじ1)  
しょうゆ 4g(小さじ1弱)  
塩 1.5g(ひとつまみ程度)

#### 作り方

- ① 米をとぎ、水としょうゆを入れ、かために炊く(辛味を増やしたい場合は、キムチの汁も一緒に入れて炊く)。
- ② 玉ねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切り、キムチは適当な大きさにカットする。
- ③ ごま油をフライパンに熱し、豚肉から炒める。
- ④ ②の野菜を加え、全体に火が通ったら、ご飯を入れ、炒める。
- ⑤ しょうゆ、塩で味をととのえれば完成。

給食では、炊き上がったご飯に具を混ぜる「混ぜご飯」としての作り方です。お家では、ぜひフライパンで全体を炒め、香ばしさをプラスしてみてください♪

#### 保護者の皆様へ











### ～令和3年度の給食が終わります～

令和3年度の給食も、あと少しで終わりです。各校約190回の給食を実施しました。

これからも、毎日の楽しみとなるような、おいしくて安心・安全な給食を提供するため、給食センター職員一同力を合わせて頑張っていきたいと思っております。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



おんかん  
 ~1年間をふいかえってみましょう~

①毎日朝ごはんを 食べた。 	②1日3食、残さず 食べた。 	③間食は、時間を決め て食べ、食べ過ぎに注意 した。 	④3つのグループの 食品をバランスよく食 べた。 	⑤食べられることに 感謝できた。 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう 心がけた。 	⑦ながら食べをしな かった。 	⑧塩分、脂質、糖分の 多いお菓子などは、量 を考えて食べた。 	⑨苦手な食べ物でもが んばって食べた。 	⑩みんなで協力して 準備や後片付けを行い、 仲良く食べた。 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

○(できた)、△(時々できた)、×(できなかった)

しよくいく とりくみ  
 \* \* \* 食育の取組 \* \* \*  



2月9日(水) 安下庄小学校3・4年生  
 給食指導「山口県のおいしい地場産物と郷土料理」

2月10日(木) 浮島小学校  
 食育指導「おやつを食べ方を考えよう」

各学校から給食センターへ  
 心のこもったメッセージやプレゼントが届きました！



浮島小学校より

安下庄小学校1年生より

安下庄小学校2年生より



安下庄小学校6年生より



島中中学校より