



新学期がスタートしました。ご入学、ご進級、おめでとうございます。
1年生は、小学生の時と比べて給食時間が短くなり、食器や食缶などの取り扱いが変わり、戸惑いもあるかもしれません。少しずつ中学校の給食に慣れていただけたらと思います。
これから1年間、「学校給食」を通して、食べものの旬や地元食材について、また、食育の大切さを伝えていきます。

朝食を食べて 新学期をスムーズにスタート！

○朝食と生活リズム



朝食をしっかりとることによって、充実した1日を過ごすことができます。
忙しい朝でも朝食をとるようにするには、生活リズムを見直すことが大切です。
「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、1日を気持ちよくスタートしましょう。

○朝食は1日のバロメーター

① 頭にイイ

～集中力アップで勉強もはかどる～
ごはんに含まれるブドウ糖は頭の唯一の栄養です。
朝ごはんを食べることで体も脳も目覚め、午前中の授業に集中して取り組めます。

② お腹にイイ

～朝からすっきり腸イイ感じ～
腸が刺激され、朝から胃腸の働きが活発になり、排便を促します。



③ 体にイイ<1>

～体温上昇でやる気も
うなぎのぼり～

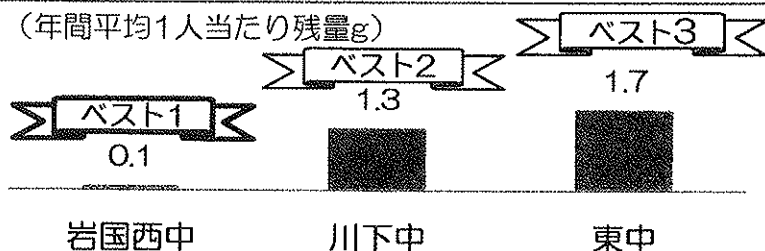
朝食を食べることで体温が上がり、体の機能を調節するホルモンや免疫力の働きが高まります。

④ 体にイイ<2>

～体内リズムもリセット～

人間の体内リズムは25時間になっています。これをリセットするためには、日の光を浴びること、朝食を食べることで脳に栄養をいきとどかせることが大切です。体内リズムをリセットすることで体調がよくなります。

平成29年度 給食の残量が少ない学校 ベスト3

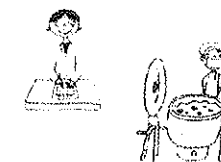


岩国西中学校は、ほとんどの日が残量ゼロでした。
前年度に比べて、全体的に残量が少なかったです。とてもうれしく思います。

給食の内容について～安全でおいしい給食を作ります～

○献立について

「給食年間計画」に沿って献立を立てます。
和食を中心とした献立を心がけ、旬の食材、行事食、郷土料理、世界の料理等を、積極的に取り入れます。



【4月旬の食材】 菜の花・玉ねぎ・じゃがいも ・さわら・春キャベツ・オレンジ	【4月行事食】進学・進級お祝い献立 【4月郷土料理】愛媛県・岩国市 【4月世界の料理】中国
--	---



○食材について

安心・安全な食材を使用します。また、地元食材を積極的に使用するよう心がけます。天然のだしにこだわり、添加物を使用しません。

【給食センターでの食材について】

- 米・・・岩国産
- パン・・・山口県産小麦粉・米粉を使ったパン
※JAグループ山口と山口県から、1個当たり約2円の助成をいただいています
- 野菜・・・国産→旬の時期に、岩国産・山口県産の野菜を使用します。
- 肉・・・国産(鶏肉は山口県)
- 豆腐・・・山口県産大豆を使用した豆腐を取り入れます

○食物アレルギー対応について

可能な範囲で、食物アレルギー対応を行います。(特別食コーナーで調理します)
※対応を行うには、「学校生活管理指導表」の提出が必要です。



《岩国学校給食センター》～岩国市地方卸売市場内にあります～

【調理食数】約2700食 ※中学校8校
※通津中・岩国中・麻里布中・川下中・灘中・東中・平田中・岩国西中
【調理業者】シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社
【配送業者】鈴木産業株式会社
【栄養教諭】2名 ※川下中学校に所属 【食物アレルギー担当栄養士】1名



新鮮な野菜が届きます



安心・安全な給食を作ります



特別食コーナーでアレルギー対応食を作ります