



4月 給食・食育目標 ◎給食について知ろう
◎朝食を食べよう

～中学校の給食について～

1. 岩国学校給食センターについて

旧岩国市内の8中学校（通津中・岩国中・麻里布中・川下中・灘中・東中・平田中・岩国西中）へ給食を配送しています。1日の食数は、約2,600食（全校実施の場合）を作ります。調理・洗浄作業は、委託業者の『シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社』で行います。尾津の岩国市地方卸売市場にあり、いつも新鮮な野菜を給食に取り入れることができます。

2. 献立について

日々の給食の献立は、川下中学校所属の栄養教諭2名が作成し、各校の給食主任が集まる献立委員会で検討し、おおまかな内容を決定します。

- ・栄養バランスの良い食事の見本となる給食を実施します。
- ・旬の食材や地場食材を積極的に活用し、季節感のある献立とします。
- ・行事食や地元や日本の郷土料理、世界の料理を取り入れ、豊富な種類の食事を楽しみ、なおかつ食文化や地域理解への学びの場とします。



3. 食材について

毎週水曜日と月に2回の月曜日……パン給食（ピーコックのパンを直送）パンは、山口県産の小麦粉と米粉を使用しています。

毎週火・木・金曜日と月に2回の月曜日……ごはん給食（センターでごはんを炊きます）ごはんは、岩国市産の米を使用しています。

その他の物資でも積極的に山口県産や岩国市産の食材を使います。

4. アレルギー対応について

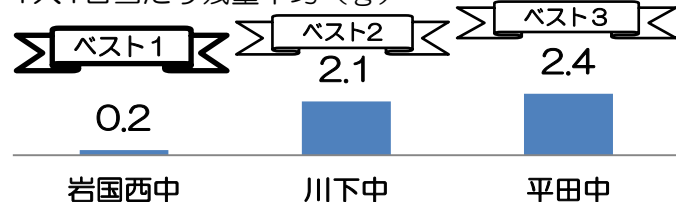
岩国学校給食センターの方針に従い、アレルギー対応を実施（除去食・代替食）。ただし、大量調理の中で細心の注意を払い、食物アレルギー対応を行っていますので、万が一の事故を避けるために、安全性を最優先した対応とします。

5. 献立表・食育便りについて

献立表及び食育便りは、前月の下旬に配布があります。（4月は給食開始の直前の配布になります）献立表には、日々の給食や食材以外にもカロリーやたんぱく質・脂質などが書かれています。また、食育便りには毎月の給食目標と一緒にそれに関連した食に関する情報をのせています。ぜひ、毎月チェックしてみてください。

平成30年度 給食の残量が少ない学校ベスト3

1人1日当たり残量平均（g）

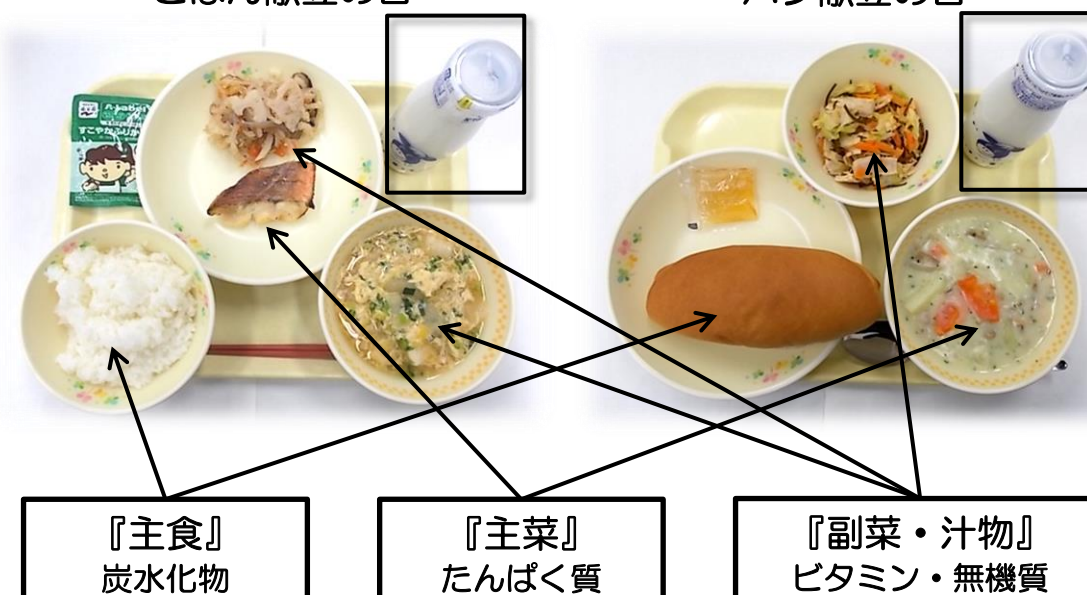


昨年度1年間で残食が少なかった学校ベスト3です。どの学校も数年前に比べると残食がとてまもなく減っていますが、今年度は特に岩国西中・川下中・平田中がしっかり食べてくれました。来年度も味わいながら、しっかり食べてほしいです。

《岩国学校給食センターの給食》

～ごはん献立の日～

～パン献立の日～



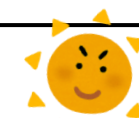
岩国学校給食センターでは、ごはん献立とパン献立があります。どちらも主食・主菜・副菜を基本に献立を立てます。牛乳は、成長に必要なカルシウムが摂れるように毎食1本必ずあります。また、月に一度、麺の献立を取り入れていますが、生徒にとっても人気です。今年度の給食もお楽しみに。

～朝ごはんを食べよう～

朝ごはんを食べると？

① 朝食による体温上昇

消化管は筋肉でできているため、動き出すと熱が出ます。朝ごはんを食べることで消化管が筋肉運動をはじめるため、それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備をします。



② エネルギー源や栄養素の補給

身体は、寝ている間もエネルギーを使います。そのため、朝にはエネルギーや栄養素を使うために必要な栄養素が少なくなっています。朝ごはんを欠食してしまうと前日の晩ごはんからお昼ごはんまでの12時間以上、栄養の供給がないことになります。午前中をしっかりと活動できる状態をつくるために朝ごはんを食べることが必要です。



③ 便秘の予防

朝ごはんを食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸が運動をおこし、便を動かします。欠食により生活リズムが乱れ、それが原因で便秘の原因となることもあります。

