



食育だより

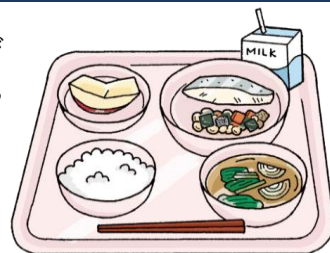


令和7年
4月号

☆毎月19日は食育の日

三次市三次学校給食センター

新年度が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も児童生徒のみなさんが
 楽しい給食時間となるよう、安全でおいしい給食を届けたいと思います。ご理解とご協力をよろ
 しくお願いします。



学校給食の目標



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施される教育活動のひとつです。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期
 にある児童生徒の心身の発達を支えるだけでなく、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学
 ぶための時間です。

学校給食の7つの目標 学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。	健康な体づくり	望ましい食生活のお手本に	助け合い、協力して楽しく食べる
自然の恵みに感謝する	働く人たちに感謝して食べる	地域の食を知り、未来に伝える	食を通して社会のしくみを知る

三次学校給食センターの職員を紹介します！



○センター長 小原 謙二
 ○係長 梅野 和史
 ○統括員 下野 真弓
 ○事務専門員 福田美智子
 ○事務員 古田 由佳

○栄養教諭
 ○栄養士
 ○調理員

村上恵美子
 岡 祐子
 金子 楓佳
 木村 あすか
 佐々木 智子
 28名



三次学校給食センター



裏面もあります

今年もふるさとランチの日や、学校給食食育推進事業で
 三次の食材が登場予定です。お楽しみに♪

作ってみよう♪給食レシピ



キムたく丼

材料 (4人分)		作り方
豚もも肉	120g	① キムチは1センチ幅、たくあんは5ミリ幅に粗く刻む。 (キムチの汁はとっておく) ② キャベツは5ミリ幅、たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りする。系こんにゃくは食べやすい長さに切る。 ③ フライパンにごま油をひき、豚肉とにんにくを炒める。 ④ ②で切った野菜を入れて炒める。 ⑤ ①のキムチとたくあんを入れ、軽く炒める。 (キムチの汁も入れる) ⑥ 濃口醤油とみりんを加え、味を整える。 ⑦ ごはんの上に盛り付けて完成。
おろしにんにく	少々	
ごま油	小さじ1	
キャベツ	170g (1/6玉)	
たまねぎ	150g (3/4玉)	
ねぎ	1束	
系こんにゃく	120g	
キムチ	60g	
たくあん	60g	
濃口醤油	小さじ1と1/2	
みりん	小さじ1	
ごはん	4人分	

【ひとことメモ】

キムたくごはんは、長野県塩尻市の栄養士さんがおいしく漬物を食べてほしいという思いで考えた給食メニューです。今回紹介したキムたく丼は、キムたくごはんを丼にアレンジしたメニューです。たくあんの食感とキムチのピリ辛な味付けてごはんが進む人気メニューです。



りっちゃんサラダ

材料 (4人分)		作り方
ロースハム	1パック (30g)	① キャベツは5ミリ幅、きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りする。 ② きゅうりは塩もみをする。 (塩小さじ1/4をまぶし、5分後に水気を絞る) ③ キャベツを耐熱ボールに入れ、ラップをして600W:3分レンジで加熱する。(冷凍コーンを使う場合は電子レンジで解凍する。) ④ 加熱したキャベツは、熱が冷めたら水気を絞る。 ⑤ ボールに調味料を混ぜ合わせる。 ⑥ ⑤のボールにキャベツ、きゅうり、ハム、コーンを入れる。 かつお節と塩昆布を入れ、混ぜ合わせて完成。 ※給食では、塩昆布、かつお節、調味料以外はすべて加熱して作っています。
キャベツ	170g (1/6玉)	
きゅうり	1本	
コーン	30g	
塩昆布	7g	
かつお節	1パック (2g)	
薄口醤油	小さじ1と1/2	
酢	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
油	小さじ1	
こしょう	少々	

【ひとことメモ】

「サラダで元気」というお話に出てくるサラダです。りっちゃんという女の子が、病気になったお母さんに早く元気になるようにとサラダを作ってあげるお話です。塩昆布やかつお節のうま味で野菜が食べやすくなります。

怪我に気を付けながら、お家の人と作ってみてね!

