

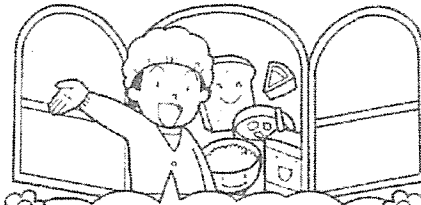
# きゅうしよくだより

平成23年4月  
小野市立学校給食センター  
TEL0794 (63) 1026  
FAX0794 (63) 4442

給食センターホームページ <http://www.city.ono.hyogo.jp/~kyusyoku/>

## さあ、新学期！

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を友だちと楽しく食べて、心のふれあいとみんなの元気な体づくりを目標にしています。



給食がはじまります

### ごはん



週3.5回(月・水・金)

地元小野市産の米(ヒノヒカリ)を使用しています。国産麦を約10%入れた麦ご飯を月に1~2回、他にもわかめご飯、ゆかりご飯、五目ご飯などがあります。(松井開盛堂から)

### パン



週1.5回(火・木)

地元小野市産の酒米山田錦を使用した「おのっこパン」を取り入れています。酒米粉とグルテン(小麦たんぱく質)、脱脂粉乳、ショートニング、砂糖、塩、イーストなどをこねて作ります。モチモチとした食感で、米特有の甘味があります。(松井開盛堂から)

### 牛乳



毎日1パック(200ml)

いまが成長期みんなに必要な、カルシウムやたんぱく質をたくさん含んでいます。不足しがちなカルシウムを補うために、家庭でも毎日飲みましょう。(共進牧場から)

### おかず



煮物、汁物、炒め物、揚げ物、焼き物、和え物とバラエティに富んだ献立を心がけています。家庭でとりにくい食品(魚介類、豆類、海藻類など)や不足しがちな栄養素(カルシウム、ビタミン類)を多くとるように工夫しています。

### 献立傾向



☆地産地消をすすめるため、小野市で栽培されている旬の野菜を、できる限り使用しています。



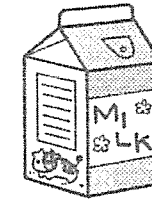
☆和食、特に日本に昔から伝わる食品を使った料理を取り入れています。たとえば、ひじき、高野豆腐、切干大根、おからなど。

☆学期に1回(6月・10月・2月)、家庭から手作りの弁当を持ってくるハートフル弁当の日があります。



## 牛乳容器の変更

の飲んだ後、ストローを捨てて、容器を水ですすいだら、折りたたみましょう。

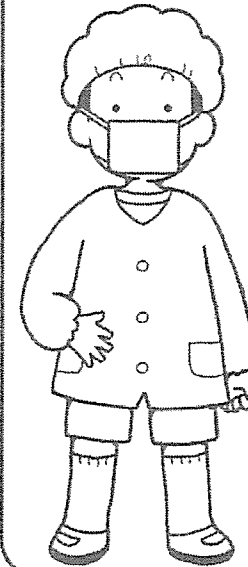


## リサイクルしよう！

リサイクルすると、紙パックは再生紙(ティッシュやトレットペーパー)に生まれかわるよ。

※4月から牛乳容器はびんから紙パックに変更されます。内容量・成分は変わりません。

## 給食当番さんへ



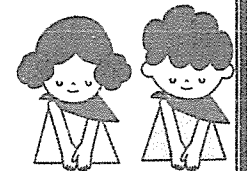
- ・清潔な白衣を着ましよう。
- ・給食用の帽子から髪の毛がはみ出さないようにしましよう。
- ・マスクをつけましよう。
- ・つめを短く切りましよう。
- ・しっかり手を洗いましよう。

## 学校給食費について

ご家庭より納入いただいた給食費は、ごはん、パン、食材などの購入に当てています。

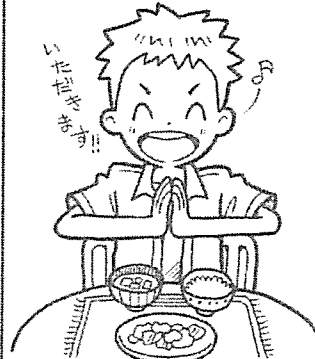
給食費がきちんと集まってこそ、子どもたちにおいしく安全な給食をつくることができます。

期日までに納入をお願いします。



## ♪生活リズムをととのえよう♪

### 1. しっかり食事



### 2. しっかり運動



### 3. しっかり睡眠



朝食をぬいたり運動不足だったり夜ふかししたり…。1、2、3のリズムが乱れると心や体の調子が悪くなることがあります。生活リズムを乱さないようにしましょう。