



給食だより



令和6年3月
岡山市立上道学校給食センター

日に日に暖かくなってきて、身近に春を感じられるようになりました。
もうすぐ、卒業や進級ですね。みなさんはこの1年間で、「食」についてどんなことができるようになりましたか？
「お箸が上手に持てるようになった」「苦手だった食べ物を食べられるようになった」など、何か1つでも「食の力」
が身についているとうれしいです。

3月の献立目標 食生活の自立をめざそう！



1年間の食生活をチェックしてみよう



ひ　　しよく　せい　かつ　　ふ　　かえ 日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

～今月のおすすめ！給食レシピ～

昔から伝わる保存食材

切り干し大根の煮つけ

副菜



(作り方)

- ① 切り干し大根はさっと洗い、ぬるま湯につけてもどし、5cm長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油ぬきをし、5mm幅の短冊に切る。
- ③ にんじんは細切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油をしき、火にかけ、にんじん・切り干し大根を炒める。
- ⑤ 油がまわったら、ひたひたにつかる程度の水、和風だしのもと、油揚げを加える。
- ⑥ 黒砂糖、しょうゆ、みりんの順に味付けし、煮含める。



作り置きしておくとお便利！お弁当にもおすすめです♪

給食では「干しむきえび」をもどして、一緒に煮ています。干しいたけを加えてもおいしいよ♪

(分量)

(4人分)

油揚げ	30 g	サラダ油	適量
切り干し大根	30 g	黒砂糖	小さじ1
にんじん	20 g	濃口しょうゆ	大さじ1
和風だしのもと(顆粒)	少々	みりん	小さじ1

切り干し大根にはカルシウムがいっぱい！

成長期におススメな食材です♪

心のこもったメッセージをありがとうございました！

1月の給食週間を終えて、各学校から給食センターへ、心温まるメッセージを多数いただきましたので、ご紹介します。

- 給食を作ってください方、運んでくださる方、かたづけてくださる方、ありがとうございます。
- いつも今日の給食は何だろうとわくわくしています。苦手な野菜や牛乳とかも食べられたり、飲めたりできるようになったので、それも給食センターの人たちのおかげです。
- レーズンパンが給食にできる日は授業に集中できないぐらいうれしいです。
- おいしい給食のおかげで掃除や5・6時間目もとてもがんばれます。
- いつもあったかくて心もあったまります。
- 野菜が苦手だけどアレンジがしてあり、いつもおいしく食べています。
- いつもおいしい給食を作ってください、ありがとうございます。好きな給食はマーボーなすです。また作ってください。
- グループで食べているので楽しいです。友達との話も盛り上がるので最高ハッピーです。



本当にたくさんの元気をいただきました！みなさんの期待に応えられるよう、おいしい給食をつくります！



進級・卒業するみなさんへ

給食に関する方々から食育メッセージ



学校給食センター
別府啓子 所長

毎日食べている給食はいかがですか。みなさんの体と心の元気がチャージできる給食をお届けできるよう、給食センターの栄養教諭、調理員、運転手他ががんばっています。

夢に向かってがんばる元気の源は食べること！これからも食べることを大切にしてくださいね。給食センター職員もみなさんのことを応援しています！！



学校の配せん室の配せん員さん
給食を運ぶ運転手さん



給食センターの調理員さん



給食を毎日楽しみにしてくれていますか？私たちは、みんながおいしいと笑顔で食べてくれる顔を思い浮かべながら、色々な工夫をし、安全安心に給食を届けるよう日々頑張っています。しっかり食べて、心も体も健やかに育ってくれるよう願っています。

●●● 食物アレルギーについて ●●●

食物アレルギーとは、食べ物に対して、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる症状のことです。

アレルギーがある人も、周りの人も、しっかり理解しておくことが大切です。

また、食物アレルギーの症状は、成長していく過程で変わってきます。小さい頃に発症したことがあっても、大きくなるにつれて症状がでなくなったり、逆に小学校高学年や中学生になって急に現れることもあります。

大切なことは、自分の体のことを知っておくことです。

アレルギーかな？と感じることがあれば、早めに医療機関に相談しましょう。

アレルギー対応を必要とする児童生徒の保護者の方へ



学校給食のアレルギー対応にご協力いただき、ありがとうございます。

給食センターからは、給食の献立内容や使用している食材や加工食品についての情報を提供しています。

なるべく、お子さまと一緒に毎月の献立表の確認をするようにしていただけるとよいかと思います。

中学校を卒業するまでにどんな食品に気をつけないといけないのか、どんな場面でもより注意が必要なのか、自己管理できるようになってほしいと願っています。

おも しょくもつ しょうじょう 主な食物アレルギーの症状

かゆみ じんましん せき、ゼーゼーする



アナフィラキシーショック



腹痛、吐き気（嘔吐）

