

給食センターからこんにちは！

西郷村学校
給食センター
食育だより
令和元年12月号

空気が乾燥し村内でもインフルエンザが流行しています。もう少しで冬休みです。十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を心がけ、特に朝ご飯をきちんと食べて免疫力を高め、毎日元気に冬休みを過ごしましょう。

料理コンクール開催のお知らせ！

今年度も1月25日（土）に料理コンクールを開催します。今年度のテーマは「家族のためにしごうマクロビお弁当を作ろう」です。応募資格は小学校5年生から中学校3年生です。

にしごうマクロビ給食の特色

- ① 主食は週4回が米飯です。
麦や雑穀、黒米を取り入れた米飯です。
- ② 和食を大切にしましたメニューです。
魚や豆、村内の野菜を積極的に取り入れています。
- ③ 安全を確認しながら地産地消を推進しています。
食材の放射能検査を行っています。
- ④ カミカミ食材がつかます。
かみごたえのある豆や小魚などの食材を取り入れています。よくかんで食べることにより、だ液がたくさん出て食べものの消化を助けます。

審査基準

- 誰のためのお弁当か考えていること。
- 一食あたりの「食事量」を考慮していること。
- にしごうマクロビに利用される食材を利用していること。
- 「玉ねぎ・にんじん・白菜」のいずれかを使用した料理を1品入れること。
- 主食・主菜・副菜のバランスがとれていること。
- 食品を3つの働きのグループにわけて栄養のバランスを考え、すべての食品グループが入るように工夫されていること。
- 家族の健康を考えて、おいしく手軽に作れる内容であること（日常化につなげる）。
- 1時間以内に作り終えていること。

にしごうマクロビの特色を生かした愛情たっぷりの家族のためのお弁当を応募してください!!

食についての学習を行いました

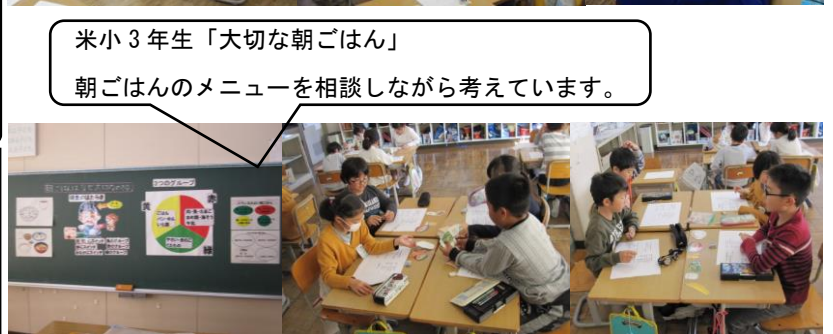
給食センターの栄養教諭や栄養技師が各学校と連携をして「食」についての学習を行っています。子どもたちの成長や健康、よりよい食習慣などを目指して学習をしました。

11月の実施校・学年	12月の実施校・学年
米小 3年生	西二中 3年生
米小 5年生	西一中 1-A
小田倉小 2年生	西一中 3年生
羽太小 4年生	熊倉小 6年生
熊倉小 3年生	米小 6年生
川谷小 全学年	羽太小 5年生
	羽太小 6年生

小田倉小2年生「よくかんで食べよう」
かみながら回数を真剣に数えています。



米小3年生「大切な朝ごはん」
朝ごはんのメニューを相談しながら考えています。



羽太小学校
4年生
「バランスよく食べよう」

