



新しい1年が始まりました。期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに疲れをためやすい時期です。1日3回の食事をきちんととるようにしましょう。

学校給食について

Q. 献立はどうやって決めているの？

A. 限られた給食費の中で【栄養バランス】
【食材の旬】【行事食】【郷土料理】【各教科との関連】などを
考えて献立を組み合わせています。



Q. どこで作られているの？

A. 倉敷市鶴の浦にある
倉敷中央学校給食共同調理場で
市内の小・中学校19校、
約10500食を作っています。



Q. どんな給食が出るの？

A. 主食：ごはん、パン、めん のいずれかです。
主菜：魚、肉、卵、大豆・大豆製品を中心としたおかずです。
副菜：野菜を中心としたおかずです。
汁物：献立全体のバランスをとるものです。
そのため、具たくさんにしています。
牛乳：成長期に不足しやすいカルシウムを
補給するため毎日付きます。
その他：果物やデザートが付く日もあります。



Q. なぜ校長先生が1番最初に給食を食べているの？

A. その日の給食について、安全、おいしさ、
量、味付けなどについて子どもたちが
給食を食べる前に確認をしています。
このことを「**検食**」といいます。
調理場でも配送前に検食をしています。



学校給食はただ単に「学校で食べる昼食」ということだけではなく、**教育活動の一環**として位置づけられています。栄養バランスのとれた食事を提供することで成長期の子どもたちの心身の健康を増進し、体力の向上を図ることや食に関する**生きた教材**となるように考えています。



紅白なます

入学・進級をお祝いする献立で登場します。お楽しみに♪

【材料 4人分】

- にんじん 40g
- だいこん 160g
- ゆず果汁 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ2

【作り方】

- ①にんじん、だいこんは千切りにする。
- ②耐熱容器に①と大さじ1の水を加えてラップをし、600Wで3分間加熱する。
- ③②に火が通ったら水で冷まして水気を切る。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤③と④を和えて仕上げる。

作ってみよう♪
給食レシピ



ホキッと!

「倉敷市学校給食」の
レシピはこちらから!!



⇒裏面に予定献立表の見方を掲載しています。