

3月 給食だより

あつけしちょうがっこうきゅうしょく
厚岸町学校給食センター

今年度もあと1か月にになりました

今年度の給食提供日も、残り16日となりました。1年間、しっかり給食を食べ、元気に過ごすことができましたか？給食時間を振り返ってみましょう。

今月は3月10日実施の特別メニュー「ふるさと給食」にちなんで、厚岸町産の食材について紹介します。

1年間のまとめ…給食時間を振り返ってみましょう！

3月は1年間のまとめの時期です。給食時間をどのように過ごすことができましたか？振り返ってみましょう。

- ①手洗いをしっかりする
- ②協力して給食当番の仕事に取り組む
- ③正しい姿勢、はしの持ち方で食べる
- ④残さず食べる



卒業生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。小学校6年間、中学校3年間の給食はどうでしたか？

色々なものを食べて栄養をとることは、成長期のみなさんにとって大切なことです。将来、自分で食べ物を選ぶ機会が増えると、何を食べてよいか迷った時には、給食をとおして学んだことを思い出して、参考にしてみてください。

卒業おめでとうございます



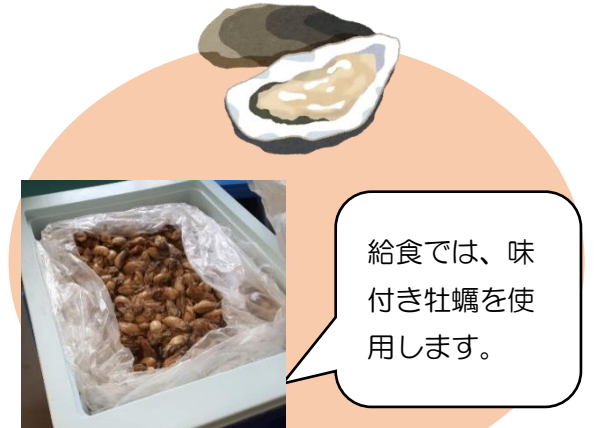
厚岸町産の食材紹介～ふるさと給食で地産地消～

3月10日の「ふるさと給食」では、主食・主菜・副菜の全品に厚岸町産の食材を使います。ふるさと給食は地産地消に取り組み、みなさんに住んでいる地域でとれる食材の良さを知ってもらい、味わってもらうことを目的としています。ふるさとのめぐみに感謝して食べましょう。

*牡蠣

厚岸町といえば、牡蠣が有名です。牡蠣は「海のミルク」と呼ばれているほど、栄養がたっぷり入っています。特に、体の中でたんぱく質を合成したり、細胞を作るのに役立つ栄養素の「亜鉛」が多く入っています。

牡蠣の旬は9月～4月とされていますが、厚岸町の牡蠣は一年中おいしく食べることができるのが特徴です。



給食では、味付き牡蠣を使用します。

*昆布

北海道は、昆布の漁獲量が全国1位の都道府県です。厚岸町でも、樟前昆布やあつば昆布、なが昆布、おに昆布など様々な種類の昆布がとれます。

昆布は、だしや料理の具などに幅広く利用できる、うま味たっぷりの食材です。今回は、みそ汁のだしにあつば昆布、ザンギの下味におに昆布のだしを使います。



*生しいたけ

給食では、厚岸町上尾幌産の生しいたけを使っています。生しいたけには「食物繊維」が多く入っています。食物繊維はお腹の調子を整えたり、生活習慣病予防にも役立つ栄養素です。



*牛乳(アイス)

厚岸町の給食では、毎週木曜日に町内産の牛乳(森高牛乳・あつけし極みるく65)を提供しています。牛乳は骨や歯の成長に役立つ栄養素「カルシウム」が多く入っています。

給食では、年2回、アイスも提供しています。

