



# 給食だより

平成28年 5月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380 FAX 077-567-1056

草津市学校給食センターでは、安全・安心で、子どもたちの食育の基本となるような給食を提供していきたいと考えています。

今月は、給食の献立で気をつけていることについて紹介しますので、ご家庭で参考にさせていただけると幸いです。



## こんなことに気をつけて献立を考えています！



### ごはんを中心とした、

#### 「和食」献立の推進

- \* 主食はごはんを基本にし、主菜（魚・肉・卵・大豆のおかず）、副菜（野菜やきのこ等のおかず）を組み合わせた和食の献立を多く取り入れ、子どもたちが和食に親しむ機会を増やします。

### 季節感のある食品を献立に

- \* 季節感を大切にして、その季節にとれる旬の食品をとり入れています。

### 安全・安心な食品を使い、

#### 素材の味を大切に

- \* できる限り加工食品は使わず、素材本来の味を大切にしています。
- \* 汁物や煮物のだしは、煮干し、かつお節、昆布からとっています。
- \* 使用する食品は、配合や産地、食品添加物などを確認して選定しています。

### 食物アレルギーへの配慮

- \* 複数のおかずに同じ食物アレルギー原因食品が重複しないように配慮して献立作成に努めます。
- \* 特に特定原材料7品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）のうち、そば・落花生については給食に使用しません。また、残りの5品目については1日1品の使用になるように努めます。

### 日本や地元の食文化の伝承

- \* お正月、節分、端午の節句など、昔から伝わる行事食をとり入れています。
- \* 「じゅんじゅん」や「打ち豆汁」といった、滋賀県の郷土料理をとり入れています。

### 地場産物の活用

- \* 米をはじめ、みそ、青花粉、愛彩菜（わさび菜）、青ねぎ、小松菜など、草津市産の食品を学校給食に多くとり入れています。
- \* こあゆわかさぎといったびわ湖でとれる魚介類や、滋賀県産の牛肉や野菜類などについても活用に努めています。

## ★5月5日は端午の節句

端午の節句には、昔から「ちまき」や「かしわもち」を食べる習慣があります。「ちまき」は大昔に中国から伝わったもので、邪気をはらう意味があります。給食では、5月2日の献立に登場します。お楽しみに！



### 減塩献立

- \* 味覚は習慣によって形成されます。塩分のとり過ぎは、高血圧症などの生活習慣病の原因にもなります。
- \* 給食ではうす味を基本としていますが、その大切さや工夫について啓発していきます。