



給食だより

令和5年5月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115

草津市では、安全・安心で、子どもたちの食育の基本となるような、おいしい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、ご家庭でも参考にし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！

ごはんを主食とした、

「和食」献立の推進

主食（ごはん）・主菜（魚、肉、卵、大豆のおかず）・副菜（野菜やきのこ等のおかず）をそろえた、一汁二菜の組み合わせは、自然に栄養のバランスがよくなります。給食を食べながら、この組み合わせを身につけてほしいと考えています。

減塩の啓発

子どもの頃に薄味に慣れておくことは、将来の高血圧症などの生活習慣病予防につながります。

給食ではだし汁をとり、いろいろな種類の食品を使うことで、うまみを引き出し、1食あたりの月平均の塩分量を2g未満(8～9歳の児童の場合)にしています。

季節感を大切にする

和食の特徴は、「季節感がある」ことも挙げられます。

旬の食品や季節ならではの行事食を取り入れて、季節を感じることでできる献立にしたいと考えています。



安全・安心な食品を使い、素材の味を大切にする

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。また、使用する食品は、配合や産地、食品添加物などを確認して、安全性を第一に選定しています。

地場産物の活用

米をはじめ、愛彩菜（わさび菜）、青ねぎ、小松菜、みそ、青花粉など、草津市産の食品を多く取り入れています。

また、小あゆやわかさぎなどのびわ湖でとれる魚介類や、滋賀県産の野菜や豆腐などについても活用に努めています。

日本や地元の食文化の伝承

お正月・節分・端午の節句などの昔から伝わる行事食や、「じゅんじゅん」や「打ち豆汁」といった滋賀県の郷土料理を取り入れて、希薄になりつつある伝統的な食文化を伝えていきたいと考えています。

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の原因食品が重複しないように配慮して献立を作成しています。

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・落花生は給食に使用しません。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。

★5月5日は端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に



入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった行事がもとで、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。こどもの日に制定された現在では、男の子だけでなく子どもの幸せを願う日となっています。