



令和5年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ

2月4日は立春で暦の上では春になります。今年はあまり雪も降らず、こども達は満足に雪遊びが出来ないようですね。なかなか外遊びが出来ず、室内で過ごす事も多いのではないのでしょうか。冬の室内は暖房を使用するため空気が乾燥するので、こまめな水分補給が大切です。手洗い・うがい・バランスのとれた食事・規則正しい生活で、感染症に負けない体作りをしましょう。

JA山形おきたま
長井地区農政対策協議会
様より

長井市産米沢牛
つや姫 雪若丸
をいただきます



ありがたいことに、6日 長井市産雪若丸・16日 長井市産米沢牛・20日 長井市産つや姫を、JA山形おきたま長井地区農政対策協議会様よりごちそうになります。生産者さんたちが愛情込めて作ってくださった農作物です。感謝していただきたいと思います。

食事のマナー 意識していますか？

マナーは一生使うもの。小さな時から身に付けさせてあげましょう。

食器はちゃんと持って食べているかな？
姿勢はどうか？

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

5歳児さんのみ牛乳がつきます

小学生になると成長に必要な栄養を補うため、毎日の給食で200mlの牛乳がつきます。入学に向けての準備期間として、5歳児さんのみ2月から、100mlの牛乳を提供します。（野菜ジュースやヨーグルトドリンクが付く日を除きます）献立表に（5歳児牛乳）と記載してありますのでご覧ください。

小学生になると給食着を着ます。給食着はボタンが付いていることが多いので、ボタンが苦手な場合は練習しておくとういことです。脱いだ給食着をたたむのも苦戦している子を多く見かけます。お手伝いながら、たたむ練習もしてみてください。



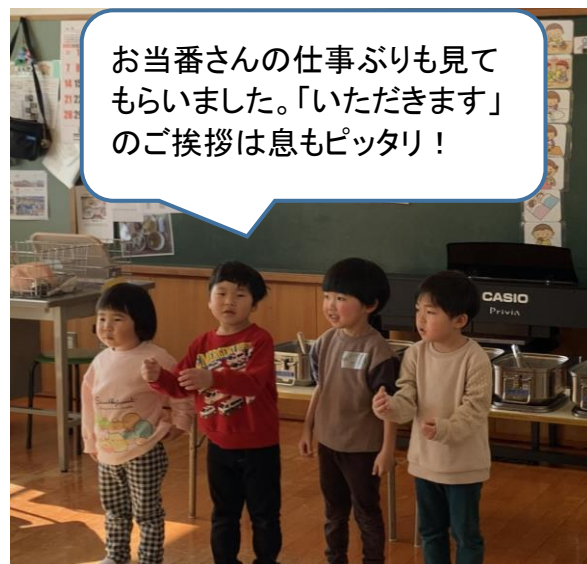
試食会ご参加ありがとうございました

2つの児童センターで試食会が行われました。大好きなお家の方と一緒に、こども達は本当に嬉しそうでした。いつもより、ちょっぴり大人しく食べているのが、とっても微笑ましかったです♡

試食会の中でいただいた質問等を少しご紹介します。

お当番さんの仕事ぶりも見
てもらいました。「いただきます」
のご挨拶は息もピッタリ！

ちゃんと食器を持って素敵に食べている所
も見てもらいました。「家ではこんなに食
べないのに…」とお家の方がビックリする
位モリモリ食べます。



「こんなに薄味でも大丈夫なんですね」

子どもの味覚は大人の約3倍とも言われています。給食では、できるだけ塩分ではなく、食べ物の旨味を引き出す調理を心がけています。旨味が出ることにより、塩分が少なくても味がしますよ。給食で作る時のポイントを少しご紹介します。

＊汁物や煮物…かつお節や昆布、煮干し等から丁寧に汁をひいています。スープの時は、ブイヨンや鶏がらスープ等の粉末に頼る事もあります。香味野菜は少し煮てあげると甘味がでます。

＊野菜…ほうれん草等のアクの強い野菜は茹でますが、その他の野菜は甘味を引き出すため蒸しています。そして、できるだけ食感が残るように仕上げています。例えばキャベツならシャキシャキが残る位、ブロッコリーも少しコリコリとした食感が残る位にしています。良く噛むことで、更に野菜の旨味を引き出す事が出来るので薄味でも美味しく食べられます。

「家では食べないのに給食だと良く食べます。」

児童センターでは給食の時間まで、たっぷり体を動かして遊びます。午前中は、おやつも食べません。給食だと良く食べるというのは、おなか空いているから！というのが1番の理由ではないでしょうか。降園後は、児童センターでもおやつを食べているので、おやつはお休みの日のお楽しみにしてみましょう。

食事を盛りつける時、少し少な目に盛ってあげるのも良いですよ。全部食べたら褒めてあげてください。食べられそうだったら、おかわりも！お家のごはんも全部食べられたという達成感が次の食事への意欲になってくれます。