

# 給食だより



## 津山市の学校給食を紹介します！



津山市食育推進キャラクター「しよくたん」

津山市教育委員会  
令和2年4月

桜の花が咲き、新しい一年が始まりました。  
新しい教室で新しい友達と食べる給食は楽しみです。  
今回は、みなさんが食べる学校給食について紹介します。



2つの学校食育センターから、約9,000人に安全でおいしい給食を届けます！



津山市立戸島学校食育センター



津山市立草加部学校食育センター

東小・西小・南小・北小・弥生小・向陽小・院庄小・佐良山小・  
一宮小・蕎松小・中正小・誠道小・秀実小・北陵中・鶴山中・  
津山西中・久米中の給食を作っています。

林田小・鶴山小・高田小・清泉小・高倉小・高野小・成名小・河辺小・  
大崎小・広野小・加茂小・新野小・広戸小・勝加茂小・津山東中・  
中道中・加茂中・勝北中の給食を作っています。  
また、すべての小中学校のごはんを炊いています。

### 献立はバリエーション豊富！アレルギーにも配慮しています！

《週5回の給食のうち、主食はごはん3回、パン1回、めん1回》

- ★ 米は津山産の「きぬむすめ」を草加部学校食育センターで炊飯し、市内すべての小中学校に届けます。寿司やわかめごはんなど、季節や行事に合わせていろいろな種類のごはんが登場します。
- ★ パンは岡山県産米粉が20%配合された米粉パン。ほんのり甘くておいしいですよ。
- ★ めんの種類はうどん、中華めん、ソフトめんです。中華めん、ソフトめんは岡山県産小麦を使用します。

《アレルギーの対応は専用の部屋で調理》

- ★ みんなが同じものを食べられるよう、食材、調理方法、献立の工夫をしています。
- ★ 卵類、牛乳・乳製品、小麦、大豆、えび、ピーナッツ・ごま・ナッツ類の除去食は、専用の「アレルギー室」で調理します。



### 給食当番の約束



## おうちのかたへ

入学、進級おめでとうございます。  
新しい学年になり、生活リズムが乱れがちになる春こそ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。  
子どもたちが給食を食べるのは12時を過ぎてからです。朝ごはんを食べないと空腹の時間が長くなるので、集中力が落ちたり、からだ動きにくくなるなど、ケガの要因にもなりかねません。  
また、朝ごはんを食べる頻度が高い人ほど、学力調査の正答率が高い結果が出ています。  
勉強や運動をがんばるためにも、バランスのよい朝ごはんを毎日食べて、元気に出かけられるようにしてあげてください。

### 食材は、地元のを優先的に使います！

- ★ 契約栽培で地元生産者が丹精込めて育てた旬の野菜を優先的に使用します。
- ★ 野菜以外の食材も、できるだけ身近なものを選びます。
- ★ 毎日飲む牛乳は岡山県産100%です。成長に欠かせないカルシウムたっぷりの新鮮な牛乳を毎日残さず飲んでくださいね。

献立表、給食だより・レシピを津山市のホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

- 【献立表・産地一覧表】 <https://www.city.tsuyama.lg.jp/s/life/index2.php?id=1819>
- 【給食だより・レシピ】 <https://www.city.tsuyama.lg.jp/s/life/index2.php?id=6617>
- 【わくわくイベント情報】 <https://www.city.tsuyama.lg.jp/s/life/index2.php?id=6923>

朝ごはん「あたま」「からだ」「おなか」のスイッチをONにしよう！

