

きゅうしょくだより

令和4年 4月 6日 No. 1

唐津市東部学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花が春の日差しを受けて咲きほこるなか、新年度がスタートしました。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べるようにしましょう。今年度も給食センターでは、子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全・安心、そしておいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

◎ 1学期の給食は4月7日(木)から開始となります。

◎ 新1年生の給食開始日

- 8日(金)・・・巖木中
- 11日(月)・・・七山中、伊岐佐小
- 12日(火)・・・浜玉中、相知中、北波多中、鬼塚中、佐志中
- 13日(水)・・・巖木小 14日(木)・・・七山小
- 15日(金)・・・相知小、平原小、鏡山小
- 18日(月)・・・浜崎小、北波多小、玉島小、簗木小、久里小

東部学校給食センターの給食

東部学校給食センターは相知町にあり、10小学校、6中学校、1小中学校へ毎日給食を運んでいます。

受配校 浜崎小、相知小、北波多小、玉島小、平原小、巖木小、簗木小、伊岐佐小、久里小、鏡山小
浜玉中、相知中、北波多中、巖木中、鬼塚中、佐志中、七山小中
30名の調理員で、約4,500食の給食を毎日作っています。



毎月、献立表と給食だよりを学校を通じてご家庭にお配りします。ぜひ毎月、目を通してください。

学校給食の献立内容

主食(ご飯・パン)

ごはん・・・
米は唐津産「夢しずく」を使用しています。週4～5回ごはんの献立です。
パン・・・
小麦粉は佐賀県産50%アメリカ産50%を使用して作られたパンです。月2～3回登場します。



牛乳(200ml)

成長期に欠かせない、カルシウムやたんぱく質を補うために、毎日牛乳が1本給食につきます。

副食(主菜・副菜・汁物など)

季節の食材や地場産物を使用し、家庭で不足しがちなきのこ類、海藻類、豆類なども多く取り入れています。また、行事食や郷土料理を取り入れながら、変化のある献立を目指しています。学校給食は、味覚を養い、さまざまな食品や食文化を知る場でもあります。うす味を基本とし、だしは煮干しやかつお節、鶏がらなど自然のものを使っています。

春野菜のパワー!

食卓に旬の野菜や果物が並ぶと季節が感じられますね。春は特に旬の時期が短い野菜が数多く出回ります。旬の食材は味が濃く、栄養価も高いため、いいこと尽くめです。代表的な春の食材と栄養について紹介します。



たけのこ

カリウムの豊富さは野菜のなかでトップクラス。カリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出して、高血圧を予防する効果があります。ゆでたたけのこを切ると、白い粉のようなものが出ますが、これは旨み成分であるチロシンです。新陳代謝を活発にして脳を活性化させ、老化防止に役立ちます。また、不溶性食物繊維も豊富に含み、腸内環境を整え便秘の予防に有効です。

アスパラガス

生命力旺盛で、芽を摘まずに生長させると2m前後にも伸び、倒されても起き上がろうとする習性があります。アスパラガスには、疲労回復作用があるアスパラギン酸が豊富に含まれています。アスパラギン酸はアスパラガスから発見された栄養素です。栽培法の違いによって、グリーンアスパラガスと、ホワイトアスパラガスがあります。光に当てて育てるとグリーンアスパラガスに、土をかぶせ、遮光して栽培するとホワイトアスパラガスになります。グリーンアスパラガスは、ホワイトアスパラガスに比べて栄養価が高く、カロテンやビタミンCが多く含まれています。

