



# 6月給食だより

令和2年度

山梨市教育委員会



長い臨時休校が終わり、学校が再開しました。分散登校からはじまり学校生活も徐々に日常を取り戻しつつあります。

給食センターの職員は、早くおいしい給食を児童生徒のみなさんにお届けしたいと、心待ちにしていました。安全な給食時間を確保するために、はじめは品数を減らしてスタートしていることをご理解ください。

## 学校給食について

~こんなことに気をつけています

### 食材

なるべく国産のものを使用しています。旬の季節には、果物や野菜など地場産物も取り入れています。

加工食品を選ぶ際には、食品添加物の少ないもの、食物アレルギーに配慮したものを選んでいきます。



### 献立

行事食や郷土料理などを取り入れて、日本の食文化の伝承に努めています。魚料理にも親しんでもらいたいので、週に1~2回出すようにしています。

昨年度から、国際理解のために、世界の料理も取り入れています。



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。

成長期に欠かせないカルシウムが不足しないように、給食では毎日牛乳がつきます。



### 調理・衛生

文部科学省が定める「学校給食衛生管理基準」に基づき、厳しい衛生管理のもと調理しています。

果物や野菜は流水で3回以上洗う、加熱料理は85℃以上を確認する、調理作業ごとにエプロンの色を分けるなど、家庭の調理では想像できない工程があります。



## 給食レシピ紹介

【イカのレモンソース】4人分

- |           |             |                           |
|-----------|-------------|---------------------------|
| イカの切り身30g | ・・・8切れ      | } 片栗粉をまぶして、油で揚げます。        |
| 片栗粉       | ・・・適量       |                           |
| 揚げ油       | ・・・適量       |                           |
| 砂糖        | ・・・大さじ2     | } たれを煮立てる。<br>揚げたイカにからめる。 |
| 薄口しょうゆ    | ・・・大さじ1と1/2 |                           |
| レモン果汁     | ・・・大さじ2/3   |                           |
| みりん       | ・・・大さじ2/3   |                           |
| 酒         | ・・・大さじ2/3   |                           |
| 水         | ・・・大さじ1     |                           |

※イカを鶏のささみなどに変えても合います。

## 保護者のみなさまへ

給食当番は、1週間使った白衣や帽子を週末に家に持ち帰ります。次の当番が衛生的に使えるように、持ち帰ったものは洗濯をして、清潔にして学校に持たせてください。

