



煮炊き調理室：蒸気回転窯等で炒めたり煮るなどの調理をします

給食の豆知識

～秋の食材編～



秋といえば栗、梨、サツマイモ、キノコなどおいしい食材がたくさんあります！！
今回は栗の豆知識をご紹介します。

美祢で栗といえば厚保栗ですよね。厚保栗は『大玉で甘みが強く、風味が良い』のが特徴です。排水良好で肥沃な土壌と昼夜の気温差が大きい気象条件を活かし、おいしい栗ができています。実は私たちが食べているのは種だと知っていましたか？一般的に栗の皮だと思われている鬼皮がほかの果物の果肉にあたる部分で、渋皮と身の部分は種なんです！意外と知られていない豆知識でした。

10月の給食ではJA山口より無償提供していただき厚保栗ごはんとしていただきました。



美祢市学校給食センター

～調理室をご紹介～

----- 食育の推進

学校給食を生きた教材として活用することで、子どもの身体の成長を助けるだけでなく、食育を通じた心の成長も期待されます。学校栄養職員等による食育を実施していくことや、実際の給食調理状況を目にする機会を作ることには、児童・生徒の「食」に対する理解を深めることに、より効果的であると考えています。

そのため美祢市学校給食センターでは、調理エリアの見学スペースやレクチャールームを設置し、子どもたちや地域の方にいつでも学校給食を見て学んでいただくことが可能となっています。

見学スペースでは煮炊き調理室を見学することができ、調理員が食材を切るなどの下処理をしたり、大きな釜で炒めたり煮るなどの調理風景を見ることができます。

学校給食センターにはほかにも炊飯室や肉・魚下処理室などさまざまなエリアがあり多くの調理員が毎日の給食のために頑張っています。

どんな風に給食ができているのか、どんな機器を使って調理をしているのか普段見ることのできない学校給食センターの中を見ていただけるように現在準備中です！



学校給食の献立について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

1日に必要とされる栄養量のおおむね3分の1がとれるように定められています。

特に日本人が取り過ぎといわれている「食塩」の量は少なめになっているので給食では薄味を心掛けて作るようにしています。

主食

ご飯は美祢産米の「晴るる」を使っていて、美祢産の麦を使った麦ご飯で提供しています。

パンは山口県産小麦と山口県産米粉100%で作られています。

主菜

煮物や汁物、揚げ物、焼き物、和え物などを作ります。家庭で不足しがちな食品をとれるようにしており、季節に合わせて旬の食材を使い、地元の食材を積極的に使用しています。

牛乳

牛乳は毎日1本（200ml）ついています。成長期に必要なカルシウム・ビタミン・タンパク質を補うことができます。

残さず食べてくれると嬉しいドン

