

# 給食だより

令和4年12月  
佐呂間町学校給食センター  
発行者：栄養教諭

佐呂間町学校給食センターでは、安心安全で、子どもたちの食育の基本となるような給食を提供していきたくと考えています。今月は、給食の献立で気をつけていることについて紹介しますので、ご家庭でも参考にさせていただけると幸いです。

## こんなことに気をつけて献立を考えています！

### 色々な食体験ができるよう

「和食・洋食・中華」、「魚・肉・豆」、「揚げ・煮る・蒸す・炒める」、など同じものが続かないようにしています。子どもの嗜好を意識し献立作成をしていますが、色々なものを食べられるようになってほしいので偏らないように気を付けています。

### 安全・安心な食品を使う

使用する調味料や加工食品の原材料や産地、食品添加物を確認して選定しています。できる限り加工食品を使わないよう心がけています。（例：しょうゆ・味噌は道産大豆を使用した網走の倉繁醸造のものを使用。）

### 季節感・行事食を

#### 大切に

旬の食品や季節ならではの行事食を取り入れて、「季節」や「食文化」を食べる体験を通して伝えています。（右の写真は秋の和食献立として栗ご飯や鮭の塩焼きなどをいれました。）



### 減塩の啓発

子どもの頃に薄味に慣れておくことは、将来の高血圧症などの生活習慣の予防につながります。給食では、薄味を心がけ、だしや酸味などを活用しています。また麺類のスープは残すよう声をかけています！

### 地場産物の活用

季節ごとの野菜をはじめ、帆立、豚肉、牛肉、もち麦、町内のお菓子、ブータンやすみやかっぱの商品など佐呂間産の食品を多く取り入れています。

また、佐呂間産＞管内産＞道産＞国産という順番で食材を使用するよう努めています。

### 食物アレルギーへの配慮

アレルギーの食品を月に多く出さないように努めています。配食ミスがおきないようできる限り献立名にアレルギー名をいれるようにしています。