



今月の食育目標



学校給食について知ろう!

学校給食では、子どもたちの心身の健全な発達のため、バランスのとれた食事を提供しています。給食を通して、バランスのよい食事や地域の食文化を学び、感謝の心や社会性を育てることを目標としています。



近江八幡市の学校給食

近江八幡市では、学校・家庭・地域がつながり、子どもたちの健全な体と豊かな心をはぐくむ学校給食をめざして取り組んでいます。

★主食

米…近江八幡市産の「みずかがみ」を使用します。
パン…月2回（水曜日）
めん…月2回（木曜日）
*パン・めんのお麦は滋賀県産です。



★牛乳

滋賀県産の牛乳です。
毎日1本（200ml）つきます。

★主菜・副菜・汁物

- 旬の食材を取り入れ、季節感のある献立にします。
- 新鮮でおいしい、地元の食材を積極的に使用します。
- 家庭で不足しがちな栄養素を補うため、豆類、芋類、海そう類、野菜、魚などを積極的に使用します。

★素材の味を生かして、減塩に取り組んでいます。

★食品ロスの削減に努めます。



特色のある献立



「はちまんの日」

毎月「8」のつく日は、地元の野菜や特産品、びわ湖の魚などを使用した献立です。近江八幡市や滋賀県の郷土料理も登場します。



「減塩の日」

素材の味を生かしたうす味でもおいしい料理を味わい、減塩の必要性やうす味に慣れることの大切さを考える日です。



「和食の日」

旬の食材を使用して、食材の持ち味を生かした調理法や、年中行事とかかわった豊かな食文化など、「和食のよさ」を見直す日です。



「かみかみの日」

かみごたえのある食材を使用し、かむことを意識して食べる日です。かむことの効果を表した「ひみこのはがいていぜ」を合言葉に取り組みます。



～今日から減塩！ちょっとずつ～

★1日の塩分摂取量の目標値★

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満 小学生 6g未満 中学生 6.5g未満



調味料の塩分を知って、使い過ぎに注意しましょう!

小さじ1あたりの塩分量（八訂食品成分表）

しょうゆ	ポン酢	ウスターソース	トマトケチャップ	マヨネーズ	酢
0.9g	0.5g	0.5g	0.2g	0.1g	0g

給食レシピ



キャベツのゆかいあえ

シンプルでさっぱりとした味付けが、子どもたちに人気の和え物です。



詳しくはホームページをご覧ください。スマートフォンからもご覧いただけます。

広報「おみはちまん」4月号にも掲載されています!