

# 4月 食育だより

しそくいく 食育だよりの名前を各学校の給食委員会さんに  
なまえ かくがっこう きょうしょくいんかい  
かんが たの 考えてもらいます。お楽しみに～♪



うるま市立石川学校給食センター 食育だより 第1号 | Tel: 098-965-3150

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。みんなの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。今年度から、毎月食育だよりを発行することになりました。給食を作っている様子や地場産物の紹介、食育授業の様子などを発信できればと思います。1年間、よろしくお願ひします。



## 石川学校給食センターを紹介します

- センター長 1名
- 県栄養教諭・学校栄養職員 2名
- 調理員（日本ユニテック）17名
- 栄養士（日本ユニテック）1名
- 受配校：5校 約2500食
- 小学校3校（伊波・城前・宮森）
- 中学校2校（伊波・石川）



## 献立・調理の工夫

①子ども達の成長、発育、健康保持に必要な栄養量を満たし、家庭で不足しがちな豆類や大豆製品、芋類、海藻類、小魚類を摂取できるよう心がけています。

②かつお節や豚がら等でだしをとり、味付けは薄味を心がけ、素材の味を活かすようにしています。  
(塩は無償提供のぬちまーすを100%使用しています。)

③子どもたちの豊かな食経験を育むため、多種多様な献立を取り入れ、さらに沖縄の食文化継承のため、行事食・郷土食を積極的に取り入れています。

④地産地消を心がけ、季節に合わせた旬の野菜やくだものなどを取り入れています。

### 【写真で紹介！献立・調理の工夫】



給食では、  
「株ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいて使用しています。

「給食完食 連続135日を達成  
うるま 石川中学校」

3月31日(月)  
沖縄タイムスのしましまトピックスのコーナーで石川中学校3年4組さんの給食完食の取り組みが掲載されました。ぜひご覧ください

毎年4月の第3日曜日  
「モズクの日」に合わせて  
「もずく丼」を提供します～♪



沖縄の郷土料理の提供  
手作りぬちまーす  
ちんすこう  
今月も出ますよ～！

かつお節でしっかりと  
だしをとっている様子  
豚骨でだしをとるときも  
時間をかけて丁寧にとる  
ことを心がけています

【4月の行事食・郷土食】  
18日：食育の日・もずくの日

