



給食だより

令和7年 9月

榛東村学校給食センター

おうちの人と一緒に食べてください

楽しかった夏休みが終わると、2学期が始まります。長い夏休みで生活が不規則になってしまふ人もあるかもしれませんね。気持ちも身体も切り替えて2学期を元気にスタートさせましょう！

2学期から給食センターが新しくなります！

2学期から榛東村学校給食センターは、防災中核機能を備えた新しい施設になります。場所も榛東中学校のグラウンドの下に移転します。引き続き安全安心な給食提供ができるよう、職員一同精一杯取り組んでいきたいと思ひます。そこで、新しい給食センターではどのようなことが変わるのかをご紹介します。

① 給食センターでご飯を炊きます



新給食センターでは、炊飯設備が備わっているため、給食センターでご飯を炊きます。今までは炊飯センターでご飯を炊いて、各学校に配送していましたが、給食センターで炊くことにより、子どもたちに温かいご飯を提供できるようになります。

② 災害時にも対応します



上記にもあるように、新給食センターは防災中核機能施設として、万が一災害が発生した場合には、村のみなさんに食べ物を提供できるよう、非常米やおにぎり成形機などが備わっています。

③ 令和8年2学期～アレルギー対応食が始まります



令和8年2学期からアレルギー対応食を始めます。最初は対応品目を限定し、対象となる児童・生徒に代替食を提供します。新センターにはアレルギー室があり、アレルギー食専門の調理員が調理を行います。

スポーツと栄養



成長期の身体は、栄養をしっかりと摂るとともに、適度な運動もしなければ丈夫な身体をつくることはできません。では、食事ではどのようなことに気をつけたら良いのでしょうか？

★基本は1日3食バランス良く！

スポーツをしているからといって、特別な栄養を摂る必要はありません。1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば問題はありません。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳や乳製品をそろえてみましょう。



★鉄・カルシウム・ビタミン類は不足しがち！

激しい運動をしている人は、鉄などのミネラルが減少したり、ビタミン類が不足したりします。食事や間食で補いましょう。ビタミンCは鉄の吸収を良くするので、一緒に摂るのがおすすめです。



★給食レシピ紹介★

夏バテ防止メニュー「キムたくご飯の具」



【材料（4人分）】

豚ひき肉	40g
にんじん	1/4本
長ねぎ	1/2本
はくさいキムチ	45g
つぼ漬け（たくあん）	45g
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
トウバンジャン	1g
いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① にんじんは千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油・おろしにんにく・トウバンジャンを入れて火にかけ、豚ひき肉・料理酒を加え炒める。
- ③ 豚ひき肉の色が変わったら、にんじんを炒める。にんじんがしんなりしてきたら、はくさいキムチ・つぼ漬け・長ねぎを入れてさらに炒める。
- ④ 残りの調味料を入れて、混ぜ合わせたら出来上がり！ご飯に混ぜて食べてください★