

# 栄養教諭の先生にインタビュー

学校給食のこと教えてください！

どんなことを大切にしていますか？



栄養教諭



## 1 いろいろや栄養のバランスを 考えています

### 主菜

主に体をつくるもと

魚・肉・卵・大豆製品など



### 牛乳

カルシウムやたんぱく質を補います。



### 副菜

体の調子を整えるもと

果物・野菜・きのこ など



### 副菜

体の調子を整えるもと

汁物(みそ汁やスープ)で、水分や栄養を補います。



### 主食

エネルギーのもと

米・パン・めん など



見た目も大切だね！

いろいろのこと

黄・赤・緑の食べ物をそろえて、栄養バランスがとれるようにしています。

### 黄

エネルギーのもと

米・パン・いも類・油 など



### 赤

主に体をつくるもと

魚・肉・卵・豆・乳製品・小魚・海藻 など



### 緑

体の調子を整えるもと

果物・野菜・きのこ など



## 2 衛生管理に気を配っています

安全でみんなが安心して食べられるように、工夫しています。

野菜を流水で十分に洗っています！



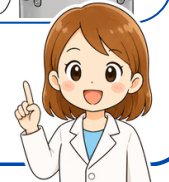
肉や魚など中心まで加熱しています！  
サラダも加熱してから冷やします！



温度を確認し記録しています！



ポイント たくさんの人数分を、一度に安全に作る事ができるか想像してみてくださいね！



## 3 食べやすいように工夫しています

学年が違ってみんなが食べやすいように、量や大きさに気を配っています。

### 量を調整！

学年ごとに食べる量を考えています。



みんながおいしく、楽しく食べられるようにいつも考えています！

### 食べやすい大きさに！

野菜は、食べやすい大きさにカットしています。



### 味つけの工夫！

うす味を基本に、素材の味を生かしたおいしい味つけにしています。



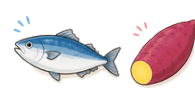
## 4 みなさんに伝えたいことを 考えて献立をつくっています

### 地場産物！



福井県でとれたおいしい食材を使っています！

### 旬の食べ物

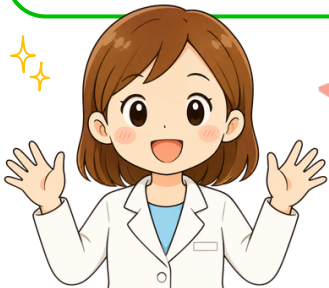


旬の食べ物は、おいしくて栄養もたっぷり！

### 食文化を伝える！



郷土料理や行事食で日本の食文化を伝えています。



### メッセージ

給食の献立を考えることは、みなさんの体や心のこと、関わってくださっているたくさんの方々のこと、未来のことを考えることです。福井のおいしい食材を調べたり、工夫したりして、みんなが笑顔になる給食を考えてみてくださいね！

すてきなアイデアを楽しみにしています！



毎日、県内の学校給食を紹介しています！見てみてね



福井県教育庁保健体育課 (公財) 福井県学校給食会