

平成30年度

加東市学校給食センター
第1回運営委員会資料

と き 平成30年7月3日（火）
午後1時00分～

ところ 加東市学校給食センター会議室

加東市教育委員会

加東市学校給食センター

平成30年度

加東市学校給食センター第1回運営委員会次第

開会

1 教育長あいさつ

2 自己紹介

3 協議事項

(1) 運営委員会の委員長及び副委員長並びに

物資調達部会委員及び部会長の選出について・・・資料1 (P1)

(2) 施設概要及び給食内容等について・・・資料2 (P2～P7)

(3) 平成29年度決算並びに物資購入状況について・・・資料3 (P8)

(4) 平成29年度学校給食徴収金収納状況について・・・資料4 (P9)

(5) 平成28、29年度給食野菜使用実績について・・・資料5 (P10)

(6) 平成30年度給食予算について・・・資料6 (P11)

(7) 平成30年度事業計画について・・・資料7 (P12～P13)

(8) 主食・牛乳価格等の推移について・・・資料8 (P14)

4 質疑応答

5 その他

閉会

資料1

平成30年度 加東市学校給食センター運営委員会の委員長及び副委員長
並びに物資調達部会委員及び部会長の選出について

1 委員長 _____

2 副委員長 _____

<物資調達部会委員>

	部 会 名	氏 名	備 考
1	物資調達部会長		
2	〃 委員		
3	〃 委員		
4	〃 委員		

学校給食は、義務教育諸学校にあるすべての児童・生徒の心身の健全な発達と食に関する正しい理解と適切な判断力を養い、学校給食を活用した食に関する指導、及び学校における食育の推進を図ることの目的を実現するため、下記のような7つの目標のもとに行われています。

学 校 給 食 の 目 標

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

21世紀を担う児童・生徒が生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童・生徒一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け食事を通して自らの健康管理ができるよう、学校給食は教育の一環として重要な役割を持っています。

★ 加東市学校給食センターの概要 ★

1. 所在地 加東市山国2007番地125

2. 開設年月 昭和39年3月
改築移転年月 平成10年4月

3. 施設能力 1日 5000食

4. 職員 27名（内県費職員2名）

所長 1名、栄養教諭 2名、食育推進専門員 1名
事務職員 1名、現場主任 1名
調理員 18名、運転手（シルバー）3名

5. 給食実施校 幼稚園 2園、小学校 9校、中学校 3校

6. 給食人員 (平成30年4月1日現在)

幼稚園	83人
小学校	2,082人
中学校	1,022人
給食センター	27人
合計	3,214人

7. 給食方法

給食回数・・・週5回完全給食

主食 米飯(委託炊飯)・・・週4回（月・火・水・木）
パン(委託加工)・・・週1回（金）

牛乳

副食 おかず等

★ 給食費について ★

給食費は、主食である米飯、パン（委託炊飯・加工）代と副食のおかず等の食品材料代を合わせたものを保護者のみなさんに負担していただいています。

したがって、それ以外の経費、すなわち調理員の人件費、燃料代などの光熱水費、施設設備の維持管理費、各学校への配送回収費などは全て公費で負担しています。

給食費（1食単価）

（単位 円）

区分		1食単価	主食		牛乳	副食
			米飯	パン		
幼稚園		210	49.07	41.83	49.63	米飯又はパンと牛乳を除いた金額
小学生	1・2年生	210	49.07	41.83	53.42	
	3・4年生		55.29	43.82		
	5・6年生		61.51	46.99		
中学生		240	64.62	48.98	53.42	

★ 学校給食摂取基準 ★

（文部科学省基準）

区分		エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)
幼稚園給食基準量		510	18	14.2	280	2.0	150	0.3	0.3	15
小学校給食基準量	低	530	20	14.7	300	2.0	150	0.3	0.4	20
	中	640	24	17.8	350	3.0	170	0.4	0.4	20
	高	750	28	20.8	400	4.0	200	0.5	0.5	25
中学校給食基準量		820	30	22.8	450	4.0	300	0.5	0.6	35

学校給食の摂取基準量は、成長期の児童・生徒の1日に必要な栄養素のうち1/3を摂るだけでなく、家庭で摂りにくい栄養を給食で補うため、たんぱく質、カルシウム、ビタミン類等はできるだけ多く摂るようにしています。

栄養を確保し、色々な食品をバランス良く取り入れたおいしい給食作りに努めています。

★ 給 食 内 容 に つ い て ★

項目	幼稚園	小学校		中学校
牛乳	180cc	200cc		200cc
米飯 (精米)	50g	1・2年	50g	100g
		3・4年	70g	
		5・6年	90g	
パン (小麦粉)	40g	1・2年	40g	80g
		3・4年	50g	
		5・6年	70g	
副食 (おかずの分量)	幼稚園・小学校（低学年・中学年・高学年）・中学校の5段階で計量配缶 又は個数で提供するため、日々異なります。			

米 飯

加東市産“きぬむすめ”を使用しています。白ご飯の他には、若布ご飯・炊き込みご飯・ピラフ・ちらし寿司・赤飯などバラエティに富んでいます。（おかずが麺類の日は、原料ご飯になる場合もあります）

パ ン

学校給食のパンはコッペパンの他に、キャロットパン・ぶどうパン・黒糖パン・揚げパンなどがあります。また、おかずが麺類の日は減量パンになります。（栄養価の調整により減量パンになる場合もあります。）※脱脂粉乳は使用していません。

牛 乳

牛乳は、たんぱく質、カルシウム、ビタミンB群など成長期に欠かせることのできない栄養が豊富な食品ですので、学校給食では毎食1本提供するようにしています。

副 食

色々な食品をバランスよく使い同じ献立が重ならないように、和風・洋風・中華と色々な種類のものを工夫して取り入れています。

食材選びについては地産地消の推進を重視し、できるだけ添加物の少ないものを使うなど毎月吟味し、味付けについてはなるべく薄味にしています。

★ 加東市の学校給食の現状 ★

<献立作成について>

栄養のバランス、嗜好、季節感、価格等を考え、地産地消も取り入れながらバラエティに富んだものになるよう心掛けています。さらに、子どもたちからのリクエストメニューを取り入れたり、新メニューには★マークを付けるなどして食に関心を持ってもらえるように工夫しています。また、月1回は「かみかみメニューの日」を取り入れ献立を通しての食育への取り組みも行っています。

<給食指導訪問について>

栄養教諭2人が各学校の各クラスを訪問し「自分の健康は自分で守る」という生涯にわたる健康づくりを進めていくために、各学年に応じたテーマを設定し「食」の指導を行っています。また、子どもたちと一緒に給食を食べることによって、食事の様子や嗜好等についても知るよい機会になっています。給食指導訪問以外にも、食に関する授業、料理教室等にも積極的に参加しています。

<子どもたちの喫食の様子>

子どもたちの好きな料理は、カレー、シチュー、ハンバーグ等、家庭で食べ慣れているものが多く、苦手な料理は、魚を使った料理（煮魚、焼魚）、和え物（野菜の和え物）、酢の物、野菜を使った煮物等が多いです。また、食品では、れんこん、ごぼう、しいたけ、グリーンピース等を使った料理の残菜量が目立ちます。

<かとう夢プラン：楽しみのある学校給食特別メニューの日>

平成25年度より、加東市の学校給食の特色を出し、食への興味、関心を高め、より一層の魅力ある学校給食の充実を図ることを目的としています。月に1回、1年間を通して地産地消や郷土食、食育につながる献立内容を工夫し提供しています。

<かとう和食の日>

平成28年度から「かとう和食の日」が制定され、学期ごとに「かとう和食の日」を設け、和食の大切さを改めて考えてもらうため市を挙げた取り組みが行われ、給食センターも和食給食の提供など学校給食を通して協力しています。

<アレルギーについて>

施設設備等の関係上、給食内容（除去食、代替食等）での対応は出来ておらず、食品名や成分量が分かる詳しい献立表を毎月学校を通して保護者の方にお渡ししています。

<その他>

子どもたちには、色々な食材、料理、味に興味を持ってもらえるように努めていますが、学校給食は年間の食事回数の6分の1でしかなく、主体は家庭の食事であることを保護者の方にもよく理解していただき、ご家庭での食育にもご協力をお願いしたいと思います。

★ 加東市の食育を進めるにあたって ★

学校給食では、児童・生徒の健康の保持・増進、体位の向上を図るとともに、正しい食事の在り方や望ましい食習慣の形成を目指しています。そのためには、安全でおいしい給食を提供し、給食の献立を「生きた教材」として活用しながら給食センターと学校、家庭とが連携して食育を進めていく必要があります。

保護者の方には、加東市の学校給食や食生活等について色々知っていただくために、毎月の「かとうの献立」、「かとうの給食」の配布や試食会、給食センター見学会、親子料理教室等で啓発していき開かれた学校給食にしていきたいと考えています。

★ 学校給食の衛生管理 ★

調理業務における衛生管理については、兵庫県教育委員会で定められた「学校給食衛生管理の基準」に従って行っていますが、平成20年4月に兵庫県より「食の安全安心と食育に関する条例」の規定に基づく「兵庫県食品衛生管理プログラム（兵庫県版HACCP）」の認定を受け、HACCPの考え方に基づく衛生管理システムと食品の履歴を明らかにするトレーサビリティを導入し、一定水準以上の衛生管理のもとで給食調理をしています。



**このマークは「食の安全安心」の基準をクリアした
施設に知事から認定されたものです。**

3年ごとに更新し、衛生管理状況等の見直しを行っています。
(最終更新は平成29年3月です。)

平成29年度 決算並びに物資購入状況について

① 平成29年度 学校給食費の状況

平成30年5月末日現在

区分	学 校 名 等	金 額 等	備 考
給食数	幼 稚 園	14,246 食	
	小 学 校	379,623 食	
	中 学 校	175,734 食	
	給 食 セ ン タ ー	5,012 食	
	試 食 会 等	57 食	
	そ の 他	0 食	
	計	574,672 食	内 米飯 456,059 食 内 パン 118,613 食
給食費（歳入）	幼 稚 園	2,990,963 円	
	小 学 校	79,384,736 円	
	中 学 校	42,057,050 円	
	給 食 セ ン タ ー	1,202,880 円	
	試 食 会 等	13,290 円	
	過 年 度 分	685,590 円	
	計	126,334,509 円	
給食費（歳出）	牛 乳 代	32,057,262 円	
	パ ン 加 工 料	3,976,148 円	
	パ ン 材 料 代	1,009,209 円	
	米 代	8,806,374 円	
	炊 飯 料	15,146,987 円	
	副 食 材 料 代	67,086,765 円	
	計	128,082,745 円	
本年度差引額		△ 1,748,236 円	

※差引額には夢プラン「楽しみのある学校給食特別メニュー」の支出（1,880,711円）を含む

平成29年度学校給食徴収金収納状況

平成30年5月31日現在

現年度分										過年度分				
年	給食 実施月	納期	調定額 (円)	収入済額 (円)	収入未済額 (円)	収納率 (%)	月	調定額 (円)	収入済額 (円)	収入未済額 (円)	収納率 (%)			
29	4	5	8,495,210	8,492,570	2,640	100.0	4	157,140	0	157,140	0.0			
	5	6	13,297,573	13,293,013	4,560	100.0	5		0	157,140	0.0			
	6	7	14,207,287	14,199,947	7,340	99.9	6	592,140	251,530	497,750	33.6			
	7	8	8,541,644	8,534,904	6,740	99.9	7	0	210,330	287,420	61.6			
	8	9	0	0	0	0.0	8	0	117,310	170,110	77.3			
	9	10	12,327,880	12,316,480	11,400	99.9	9	0	17,150	152,960	79.6			
	10	11	13,105,738	13,097,758	7,980	99.9	10	0	0	152,960	79.6			
	11	12	12,752,873	12,741,263	11,610	99.9	11	0	0	152,960	79.6			
30	12	1	10,687,942	10,644,962	42,980	99.6	12	0	27,000	125,960	83.2			
	1	2	10,711,882	10,654,522	57,360	99.5	1	0	5,000	120,960	83.9			
	2	3	12,555,588	12,459,144	96,444	99.2	2	0	42,140	78,820	89.5			
	3	4	9,306,080	9,214,356	91,724	99.0	3	0	15,130	63,690	91.5			
合 計		125,989,697	125,648,919	340,778	99.7		749,280	685,590	63,690	91.5				

平成28、29年度給食野菜使用実績について

(単位: kg)

品目	平成28年度		平成29年度	
	給食全使用量	加東市産使用量	給食全使用量	加東市産使用量
人参	9,090	110	10,523	20
じゃがいも	8,212	863	7,880	773
玉葱	14,276	1,909	14,226	3,760
キャベツ	10,611	2,215	10,493	
青葱	739	20	464	10
大根	5,258	1,866	4,485	1,850
白菜	2,770	125	2,954	
さつまいも	741	516	661	576
にんにく	9.3		13	1.6
ピーマン	816	529	962	760
なす	782	724	858	790
かぼちゃ	231	86	372	55
胡瓜	3,282		2,964	
ごぼう	1,073		1,023	
もやし	4,278		3,924	
パセリ	23.2		20	
土生姜	67.1		71	
えのきたけ	334		347	
にら	77		125	
れんこん	621		527	
ぶなしめじ	435		423	
生しいたけ	51			
マッシュルーム	248		254	
えんどう豆	39		31	
トマト	163		162	
ズッキーニ	72	36	311	153
おかひじき	99		101	
レタス	91			
エリンギ	36			
根深ねぎ	141		443	
かぶ				
大根葉				
冬瓜	616	233	699	413
山の芋			32	32
黒豆			25	25
いちご	13.7	13.7	98.3	131
その他(桃、柿、いちご・桃ジャム等)	408	408	290	290
合計	65,703.3	9,653.7	65,761.3	9,639.6

【14.7%】

【14.7%】

平成30年度給食予算について

1. 給食費・賄材料費関係

・歳入	学校給食徴収金	127,914千円	
	(幼・小 210円、中 240円)	581,831食	
・歳出	学校給食費	132,290千円	127,914千円(徴収金)
			4,376千円(一般財源)
	報酬(運営委員報酬)		
	旅費(職員旅費)		
	賄材料費(米、小麦粉、牛乳、食材等)		
	委託料(米炊飯、製パン加工、電算保守点検等)		
	事務費(封筒代、切手代、利用料等)		

2. 施設運営費関係

・歳出	(目) 給食施設費	122,654千円
-----	-----------	-----------

(単位 千円)

区分 節		予算額	説 明
1	給料	12,777	職員給料
2	職員手当等	6,653	職員諸手当
3	共済費	3,779	共済費
4	賃金	36,261	嘱託、パート賃金
5	需用費	31,020	光熱水費、修繕費、衛生用消耗品費等
6	役務費	64	ボイラー保険料
7	委託料	7,567	配送業務委託、残さい処理委託等
8	使用料及び 賃借料	2,458	施設用地借地料、清掃用具使用料等
9	工事請負費	21,244	給食施設整備工事
10	備品購入費	813	施設用備品購入費
11	負担金補助金 及び交付金	18	各種団体負担金等
	合計	122,654	

平成30年度事業計画

	給食指導訪問	お祝い給食	給食センター見学・試食会及び事業等	主要会議
4月	給食開始	「入学・進級 お祝い給食」 (全小・中・幼)		担当者会 物資部会
5月	小学校2年		鴨川小保護者試食会	担当者会 物資部会
6月	小学校1年		神戸女子短期大学2年「栄養教諭実習」 6/7「かとう和食給食の日」の実施 社小1年親子講話・試食会 米田小、三草小、鴨川小各1年見学・給食 福田小、東条西小1年親子見学・試食会 滝野南小1年親子見学・試食会	担当者会
7月	小学校3年		社高校3年「学校給食研究事業」 夏休み親子見学・試食会 (7月27日、7月31日) 夏休み親子料理教室 (社1日・滝野2日・東条3日)	担当者会 運営委員会
8月	(夏休み)			物資部会
9月	全中学校		滝野東小1年親子講話・試食会	担当者会 物資部会
10月	小学校4年		中学校2年「トライやる・ウィーク」 園田学園女子大学「臨地実習」	担当者会 物資部会
11月	小学校5年		「かとう和食給食の日」の実施	担当者会 物資部会
12月	(冬休み)			担当者会 物資部会
1月	小学校6年			担当者会 物資部会
2月	小学校1年	「卒園・卒業 お祝い給食」 (全小6年・全 中3年・全幼)	社高校2年「インターンシップ」 「かとう和食給食の日」の実施 東条東小3年「豆腐作り」	担当者会 運営委員会 物資部会
3月	給食終了 (春休み)			担当者会 物資部会

☆かとう夢プラン 楽しみのある学校給食特別メニューの実施

事業の目的

給食指導訪問	1年 給食について(給食の準備と後片付け、給食のマナー) (2回目) 牛乳について(カルシウム量) 2年 食べ物の働きについて(赤・黄・緑の食品) 3年 朝ご飯の大切さについて 4年 おやつについて(エネルギー量) 5年 赤・黄・緑の食品のグループ分けについて 6年 自分の健康を自分で守るための食習慣について 中学校の給食について 各学年のテーマに沿って「食」の指導を行い、子どもたちと一緒に給食を食べることで普段の給食時間の様子を知る。
親子見学・試食会	①給食を作っている様子を知らせる。 ②給食について知らせる。 ③親子で給食を試食し、給食の内容を知ってもらう。
夏休み 親子見学・試食会	①調理場に入って普段調理している調理員からの説明を聞き、実際に調理器具等に触れることで給食に対して関心を持ってもらう。 ②給食について知らせる。 ③親子で給食を試食し、給食の内容を知ってもらう。
夏休み 親子料理教室	①調理実習を通して、親子で料理を作る楽しさを感じる。 ②栄養面及び衛生面を配慮した正しい食生活への理解を深める。 ③家庭と給食センターとの交流を図る。
かとう和食給食の日	和食給食を通して和食の良さや魅力を知ってもらう。
卒園・卒業 お祝い給食	①卒園・卒業をみんなでお祝いする。 ②学校給食を通して、楽しい思い出を作ってもらう。
かとう夢プラン 楽しみのある学校 給食特別メニュー の実施	①月1回「楽しみのある学校給食特別メニュー」を提供する。 ②加東市の学校給食の特色を出し、食への興味・関心を高め、より一層魅力ある学校給食の充実を図る。

主食（パン・米飯）・牛乳価格等の推移について

(税込)							単位(円)
品目		園、学年	単位	H28年度	H29年度	H30年度	備 考
牛乳		幼稚園	180cc	48.96	49.01	49.63	
		小学校	200cc	52.62	52.74	53.42	
		中学校	200cc			53.42	
			250cc	65.78	65.93		
主食	パン	幼稚園 小学校低学年	40 g	40.85	41.03	41.83	
		小学校中学年	50 g	42.95	43.00	43.82	
		小学校高学年	70 g	46.36	46.13	46.99	
		中学校	80 g	48.46	48.10	48.98	
	米飯	幼稚園 小学校低学年	50 g	45.02	47.10	49.07	
		小学校中学年	70 g	50.20	52.33	55.29	
		小学校高学年	90 g	55.39	58.55	61.51	
		中学校	100 g	57.98	61.41	64.62	

加東市の食育を進めるにあたって

子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が大切です。加東市では、「食べ物を大切にする子ども、食べることを大切にする子ども」の育成をめざし、子どもたちの「食」への関心を高めさせ、発達段階に応じて「食」に関する適切な知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる児童生徒を育む取組をします。

特に学校給食センターでは、給食の献立を「生きた教材」として活用し、学校・家庭と連携するとともに、地域の支援もいただき、組織的・計画的・継続的・意図的に食育を進めていきます。

<今年度の主な取組>

- ・学校食育推進会議、学校食育推進委員会による組織的取組
- ・学校訪問指導での学校との連携による計画的取組
- ・観察質問紙調査による実態把握と食育の継続的取組
- ・「かとう和食の日」に合わせた和食給食と食育活動支援
(高校や地域等との連携)

1 学期： 6 月 7 日「和食給食」食育活動支援
7 月 1 2 日「食の魅力発信」学校訪問
(県政 1 5 0 周年記念事業)

2 学期： 1 1 月 「和食給食」食育活動支援

3 学期： 2 月 「和食給食」食育活動支援

- ・毎月の「かとうの献立」「かとうの給食」や毎学期の「食育だより」の配布による食育の啓発
- ・給食試食会、給食センター見学会、親子料理教室等による体験的取組
- ・加東市産食材をテーマにした D V D の制作と活用促進の取組
(地域の食材への関心を高める)
- ・食育推進事業(研究指定校)の実施と発表による食育の充実



「パ ク パ ク ・ ニ コ ニ コ だ よ り」

～しっかり食べ、バランスよく食べ、元気いっぱい、やさしさいっぱい～ 加東市学校給食センター

とくしゅう からだ しよくじ
特集 体にとってよい食事

※幼稚園児や小学生は、おうちの人と読みましょう。

ほね せいちょう しよくじ
骨の成長によい食事

4月に成長測定(身長・体重測定など)をして、「もっと背が伸びたらいいな」と

おも ひと 思っている人もいますよね。「骨の成長のしくみ」を知って、栄養バランスの

よ しよくじ 良い食事をするとともに、よく運動をしましょう。

1 ほね はたら なに
骨の働きは、何でしょう？(4つあります！)

ひと からだ 人の体には約200個の骨があり、ほとんどがつながっていて体を支えています。また、胸の骨などは内臓を守っています。さらに、血液のもとをつくったり、カルシウムをたくわえたりしています。

2 ほね
骨のつくり

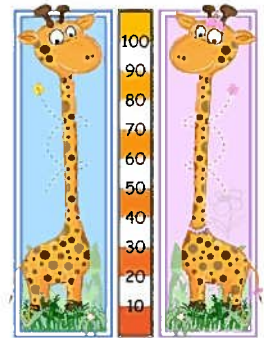
ほね は、鉄血液などの水分が含まれる生きた組織です。骨の表面の骨膜には、血管や神経が通っていて、骨に栄養を運んでいます。骨の両端は、中がスポンジのようになっています。中央部は骨幹といい、外側はかたいですが、芯まではかたくありません。

3 ほね どうやって せいちょう
骨はどうやって成長するのでしょうか？

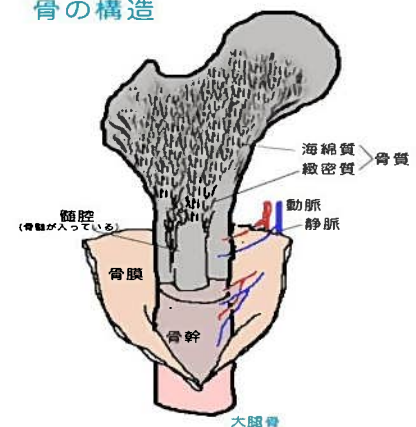
あか 赤ちゃんの骨はやく4割がやわらかい軟骨です。骨の両端の細胞が成長ホルモンの働きによって活動し、軟骨は成長とともにかたくなります。男子は、18歳ごろ、女子は16歳ごろまで骨の成長が続きます。

4 ほね せいちょう ひつよう えいよう
骨の成長に必要な栄養は？

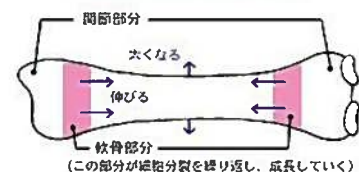
ほね 骨の成長には、成長ホルモンのほかにカルシウム、適量のリン・ビタミンDなどがが必要です。骨は成長が止まった後でも、古くなった骨に成分をとかり、その骨の表面にタンパク質のコラーゲンを分泌し、その上にカルシウムをつけて骨をつくっています。戸外で日光にあたりながら運動をすると、ビタ



骨の構造



長管状骨の成長の様子



カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



ミンDがよく働き、カルシウムを多く吸収して強い骨をつくることができます。「食と健康」豊川裕之監修より

☆6月7日(木)は「かとう和食給食の日」です。

「和食」のよいところ

(1)一汁三菜(※1)で栄養バランスがよい

(2)「だし」(※2)のうま味でおいしく健康的

(3)お祭りのときなどの「行事食」や「伝統食」は、「和食」がほと



んどであり、一緒に食べる中で、家族や地域のきずなを深めることができます。

※1 一汁三菜について

主食(絵①)、汁もの(絵②)、主菜(絵③)、副菜(絵④と⑤)からなります。

○主 食:ごはんなどで、おもに体を動かすエネルギーとなるものです。

○汁もの:幅広い食材を具にすることができ、さまざまな栄養素がとれます。

○主 菜:魚、肉、卵などを主な材料として、食事のもっとも中心的な料理です。

○副 菜:野菜、豆類などを主な材料として、主食や主菜を補い生かす料理です。

※2 「だし」について

「だし」とは、こんぶ、かつおぶし、にぼし、干しいたけ、干しえびなどを煮だした汁のことです。水や

お湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」になります。

☆「食育の本」の紹介(加東市の図書館より)

1 幼・小学生に最適

○「いのちをいただく」～みいちゃんがお肉になる日～

うちだ みちこ さく こうだんしゃ
内田 美智子 作 講談社

○「やさしいのがっこう」ピーマンくんゆめをみる

なかや みわ さく はくせんしゃ
なかや みわ 作 白泉社

○「おいしくなれ! きかんしゃルー」

わだ ことみ さく きょういくがけき
わだ ことみ 作 教育画劇



2 小・中学生向き

○ 元気な脳が君たちの未来をひらく(朝ごはん)川島 隆太 著 くもん出版

○ 野菜で食育! おいしいスイーツ 1、2、3、4 柿沢 安耶 監修・著 岩崎書店