




今年度も終わりに近づいてきました。竹原市学校給食センター（竹原すくすくセンター）では、「栄養バランスのとれた豊かな食事の提供」、「おいしくて安全な給食づくり」に努めてきました。

児童生徒のみなさんは、給食を通して食事のマナーや食べ物のこと、協力して準備、片付けをすることなど多くのことを経験しました。ご家庭でも、下記の内容を参考に給食(食事)について話題にしていただけたらと思います。

<p>○朝ごはんは毎日食べている</p> 	<p>○よくかんで食べている</p> 	<p>○好き嫌いせずに食べている</p> 	<p>○ごはんとおかずを交互に食べている</p> 
<p>○はしや食器を正しい位置においている</p> 	<p>○食器を持ち、上手なはしの持ち方をしている</p> 	<p>○自分でお米をといで炊くことができる</p> 	<p>○進んでお手伝いをしている</p> 
<p>○食べ物の名前や働きがわかる</p> 	<p>○竹原市でとれる食材を知っている</p> 	<p>○感謝して、楽しく食事をしている</p> 	

健康なからだづくりには栄養・運動・休養が大切です！

<p>栄 養</p>	<p>食べ物が生きる力のもとになります。バランスのよい食事を心がけましょう。</p>	
<p>運 動</p>	<p>からだを動かして丈夫なからだをつくりましょう。</p>	
<p>休 養</p>	<p>早寝、早起きの習慣をつけ、1日の疲れをしっかり回復させ、明日への新しい力をわき立たせましょう。</p>	

地場産物を使ったレシピ紹介

【峠下牛とアヲハタマーマレードの甘辛炒め】

食品名	分量	作り方
牛肉	200g	①じゃがいもとにんじんの皮をむぐ。 ②野菜と牛肉は棒状に切る。 ③フライパンに油をひいて材料を炒める。 ④塩・こしょうで味をつける。 ⑤しょうゆとマーマレードで味をととのえる。
ピーマン	2個	
にんじん	1本	
じゃがいも	2個	
マーマレード	大さじ3	
塩	少々	
こしょう	少々	
しょうゆ	大さじ2	
油	少々	

保護者の皆さまへ
 ～学校給食費に関するお知らせ～
 4月より、学校給食費を値上げさせていただきます。
 小学校 245円→270円・中学校 285円→310円
 引き続き、安心安全な学校給食の提供に努めてまいりますので、ご理解をお願いします。

～「アヲハタ」紹介～
 竹原市忠海にある「アヲハタ」は昭和初期に、みかん缶詰やオレンジマーマレードなどのジャムを作る目的で、柑橘類の有名な産地であり、瀬戸内のほぼ中心に位置する忠海に工場ができました。今では、ジャムに適した果物の新品種や低糖度のジャムを開発するなど、おいしいジャムを作るために工夫された、たくさんの種類のジャムが作られています。