

にいいみ〜るだより



NO.1 令和3年6月 新見市学校給食センター

『にいいみ〜る』での給食調理が始まり2カ月が過ぎましたが、ようやく新しい給食センターにも慣れ、みなさんに安全・安心でおいしい給食を届けられるよう職員一同、協力してがんばっています。このおたよりでは、給食センターの様子や、食育情報、レシピなどをお伝えしていきます。

にいいみ〜るを紹介します！



- ★場所：新見市正田
- ★食数：約1,400食
- ★給食を届けているところ：※令和3年6月現在
思誠小・新見南小・新見第一中・新見南中
新見保育所・新見中央認定こども園・上市認定こども園
- ★職員：所長1名・栄養教諭1名・栄養士1名
調理員24名・その他の職員3名

炊飯ラインで、ごはんを炊いているよ！

- ★この長〜い炊飯機の中を通って、ごはんが炊き上がります。
- ★1釜で約70人分のごはんが炊けるので、出口には、たくさんの炊飯釜が並びます。



炊飯室

お米は、新見市産『きぬむすめ』です。

- ★クラスごとにごはんの量をはかり、ごはん容器に分けていきます。
- ★保温ができる容器で、ほかほかのごはんを届けます。



ほぐし機

はかり



かんが

“ごはん”について考えよう！



ごはんには炭水化物という栄養素が多く含まれていて、体を動かすエネルギーとなったり、脳のエネルギー源となったりなど、とても大切な働きをしています。勉強や運動で力を十分に発揮するために、自分に必要な量のご飯をきちんと食べましょう。

ごはんを適量食べると…

★集中力が高まる

★おやつを食べすぎを防ぐ

★スタミナ（持久力）がつく



ごはんが少ないと…

★疲れやすくなる

★筋肉量が減る

★太りやすくなる



じぶん ひつよう

めやすりよう

自分に必要なごはんの“目安量”は？

主食（ごはん）からとるエネルギー量は、1食に必要なエネルギー量のおよそ半分です。給食では学年に応じて必要なごはんの量を計算して出しています。体格や性別、活動量などにより個人差はありますが、自分に必要な目安量を知り、バランスよく食べましょう。



小学1・2年生
約150g



小学3・4年生
約175g



小学5・6年生
約200g



中学生
約220g

活動量の多い人は
目安より多めに
食べましょう。

給食レシピ紹介

5月のこんだてより

ソフトめん山吹ソース



【材料 4人分】

ソフトめん	4玉	カレールウ	45g
豚肉ミンチ	50g	ケチャップ	大さじ2強
牛肉ミンチ	100g	塩	小さじ1/2
たまねぎ	350g	こしょう	少々
にんじん	50g	鶏がらスープ	大さじ1強
コーン缶	100g	水	400ml
トマト缶	50g		(水は加減する)
グリーンピース	20g	★ソフトめんの代わりに、太めのスパゲティでもいいですね。	
油	適量		

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切り、トマト缶はざく切りにする。
- ②鍋に油を熱し、肉を炒め、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③水と鶏がらスープを加え、コーンとトマトを入れて煮る。
- ④ルウと調味料を加えて煮込み、グリーンピースを入れ煮る。
- ⑤めん④の山吹ソースをかけて完成！

