



学校給食試食会のしおり

- 給食ってすごい!学校給食の目的とできるまで
- 旬のおいしさ届けます!伯耆町の給食こだわりポイントはコレ!
- 親子で楽しく!おうちで楽しむ食育チャレンジ



伯耆町立学校給食センター



○ 給食ってすごい!学校給食の目的とできるまで (学校給食法 第二条「7つの目標」参照)

給食はただの「お昼ごはん」じゃない? ~給食が子どもたちに届けるもの~

■ 給食の献立を通して...



料理・食材の組合せ、栄養、地域の食材・食文化など

■ 給食時間を通して...



他の人といっしょに食事をするためのマナー、食べ物や食に関わる人たちへの感謝の心を育てるなど

学校給食は...

食事 + 教育

学んだことの経験・実践の場

給食はどうやってできるの? ~給食センターをのぞいてみよう!~

(前日または当日朝) 食材が届きます



9:00 調理します



安全のための温度確認は忘れずに...



○ 旬のおいしさ届けます!伯耆町の給食こだわりポイントはコレ!

ここがすごい伯耆町の給食~たくさんの種類の伯耆町野菜、旬においしく届けます!~

【給食に使われる食材のヒミツ】

- ◎ 伯耆町産野菜の種類が多い!
春…たけのこ、いちご、わらび、キャベツ 等
夏…グリーンピース、スナップえんどう、なす、メロン等
秋…二十世紀梨、そうめんかぼちゃ、冬瓜 等
冬…白菜、だいこん、にんじん、ブロッコリー 等

- ※ めずらしい野菜も登場!
コリンキー、空芯菜 等

【白バラ牛乳がおいしいヒミツ】

- ◎ 健康な牛からとれる!
…牛群検定(牛の健康診断)実施率日本一
(2025年時点で24年連続日本一)



お米は
伯耆町産の
星空舞!

牛乳は白バラ牛乳の
パスチャライズ
(低温殺菌)牛乳!

※ パスチャライズ牛乳は、
牛乳本来の香りや、ま
ろやかな甘みが味わえ
る殺菌方法です。

伯耆町産の
野菜がたくさん!

【星空舞の

おいしさのヒミツ】

- ◎ 炊きあがったお米の
保水膜の量を調べた
「味度値」が高い!
(粒がしっかり、冷めてもおいしい)

毎日が楽しみ!給食の献立づくりのヒミツ

1.栄養バランス



成長期に必要なエネルギーや栄養素
がまかなえるよう、様々な食べ物を組み合
わせ、主食・主菜・副菜がそろった食事内
容にしています。

2.旬の食材



伯耆町の農家さんが育てた
野菜を中心に、その時期に一
番おいしい新鮮な食材を使っ
ています。

3.行事食



端午の節句や七夕など、季節の節
目に合わせた献立で、日本の伝統的
な行事や文化を伝えています。

4.地域の食文化



「大山おこわ」などの郷土料理や特
産品などを取り入れ、ふるさとの味に
親しみ、郷土を愛する心を育みます。

【給食、見てね!】

毎日の給食内容は、伯耆町公式ウェブサイト上で写真付きで確認できます。

○ 親子で楽しく!おうちで楽しむ食育チャレンジ

「今日はどうだったかな?」と、1週間ごとに親子でふり返ってみましょう!
1ヶ月間続けて、楽しい食育の習慣を身につけよう!



| | |
|---|---|
| <p>① 朝食 朝食は食べたかな?</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日食べた(★マイスター!)</p> <p><input type="checkbox"/> 平日は食べた</p> <p><input type="checkbox"/> 週に1~3日は食べた</p> <p><input type="checkbox"/> 食べなかった</p>  | <p>② 野菜 家で出された野菜は食べたかな?</p> <p><input type="checkbox"/> 毎食食べた(★マイスター!)</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日1回は食べた</p> <p><input type="checkbox"/> 食べなかった日がある</p> <p><input type="checkbox"/> あまり食べなかった</p>  |
| <p>③ お手伝い 食事の準備や片付けは手伝ったかな?</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日手伝った(★マイスター!)</p> <p><input type="checkbox"/> 週に4~6回手伝った</p> <p><input type="checkbox"/> 週に1~3回手伝った</p> <p><input type="checkbox"/> しなかった</p>  | <p>④ 料理 料理はどのくらいできる?</p> <p><input type="checkbox"/> ひとりで(ほぼ)作った(★マイスター!)</p> <p><input type="checkbox"/> いっしょに作った</p> <p><input type="checkbox"/> 準備や簡単な作業だけ手伝った</p> <p><input type="checkbox"/> 見ていただけ ・これから挑戦!</p>  |
| <p>⑤ 食事の時のあいさつ 食事の時、あいさつはできたかな?</p> <p><input type="checkbox"/> 毎食しっかり言えた(★マイスター!)</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日1回は言えた</p> <p><input type="checkbox"/> 時々忘れてしまった</p> <p><input type="checkbox"/> 言わなかった</p>  | <p>⑥ 給食クイズ 給食のクイズ、おうちの人に出してみた?</p> <p><input type="checkbox"/> 自分からクイズを出して盛り上がった! (★マイスター!)</p> <p><input type="checkbox"/> クイズを出したり、給食の話をした</p> <p><input type="checkbox"/> 聞かれたら思い出して 答えた</p> <p><input type="checkbox"/> 忘れちゃった ・明日の給食を楽しみにしよう!</p>  |

家族で楽しく レッツ 食育!