

4月 給食だより

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。元気に過ごすためには、よく体を動かし、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠をとることが大切です。規則正しい生活を心がけましょう。



学校給食について



学校給食は、栄養バランスの取れた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。給食センターでは、地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に気をつけながら、心をこめておいしい給食作りに努めています。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。

献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。

栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。

調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱調理しています。

今月のおすすめレシピ

たけのごはん



材料 (4人分)

A	米	2合
	淡口しょうゆ	小さじ2
	料理酒	小さじ2
	塩	小さじ1/4
B	たけのこ	60g
	にんじん	20g
	油揚げ	15g
	淡口しょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	水	60ml

作り方

- たけのこは皮をむき、米ぬかを入れて茹で、あく抜きをしておく。
- 洗米した米とAの調味料を入れて、ごはんを炊く。
- たけのこのにんじんは短冊切り、油揚げは細切りにしBの調味料で炒め煮にする。
- 炊きあがったごはんにご③を混ぜ合わせる。

給食当番の身だしなみをチェックしよう!

