

# 4月 給食だより

元気いっぱいの新入生を迎え、新しい年度がはじまりました。元気に過ごすためには、運動・食事・休養(睡眠)をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるのが大切です。



## 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、望ましい食習慣など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

※「学校給食法」第2条より要約

けんこう からだ  
健康な体をつくる



た かた まな  
よい食べ方を学ぶ



ひと かか  
人と関わる



た もの かんしゃ  
食べ物に感謝する



はたら とうと  
働くことを尊ぶ



しょくぶん か みらい つた  
食文化を未来に伝える



しゃかい まな  
社会のしくみを学ぶ



### 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。

※月のおすすめレシピ

### にら玉汁

ふんわり卵のお汁は  
給食の人気メニューだリン〜♪



材料 (4人分)

卵	2個
玉ねぎ	140g
にんじん	35g
にら	35g
しいたけ	20g
かつお節	10g
A 昆布	5g
水	480ml
B 淡口しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1/2

作り方

- ① Aでだしをとる。
- ② 玉ねぎは細切り、にんじんはいちょう切り、にらは2cmの長さに切り、しいたけは石づきを落としてうす切りにする。卵はよく溶いておく。
- ③ だし汁に玉ねぎ、にんじん、しいたけを入れて加熱し、火が通ったらにらとBの調味料を入れる。
- ④ 片栗粉を水で溶き、③に少しずつ加えてとろみをつける。
- ⑤ 沸騰したところに溶いた卵を流し入れ、ふたを閉める。卵に火が通ったらできあがり。

※ 調味料は加減してください。

### 食べるときのやくそく

あいさつをきちんとすると きもちいいね!



にがてな食べ物も、  
ひと口チャレンジ  
してみてください!



しせいよく  
食べよう!