

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

※「学校給食法」第2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、健全な食生活を営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勤労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。

4月のおすすめレシピ

ささみの磯辺フライ



材料 (4人分)

鶏ささみ	4本
A { 塩	少々
こしょう	少々
B { 青のり粉	適量
小麦粉	20g
C { 青のり粉	適量
パン粉	30g
揚げ油	適量

作り方

- 鶏ささみにAの調味料で下味をつける。
- Bに水を加えて衣を作り、①をくぐらせる。
- Cを混ぜて②にまぶし、170℃の油で揚げる。

※ 調味料は加減してください。



小麦粉とパン粉、それぞれに青のりを混ぜるのがポイント！磯の香りがおいしいリン〜♪

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

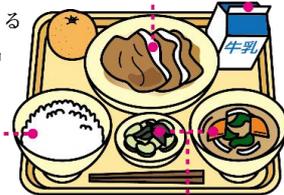
主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず



牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む



主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物