

ご入学、ご進級おめでとうございます

みなさんにとって学校給食が毎日の楽しみとなるように安心安全でおいしい給食を心をこめてつくります。1年間よろしくお願いします。



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

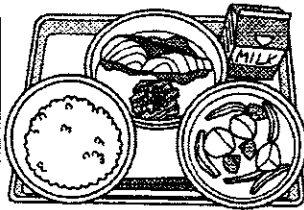
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

学校給食の目標

〈学校給食法 第2条より〉

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

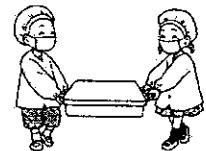
◆今月の旬のメニュー◆

4/10は入学、進級おめでとう献立となっており、さくらの花を塩漬けたものをごはん混ぜたさくらごはんや鯖(さわら)の西京みそ焼が登場します。鯖は春が旬の時期なので「鯖」と書き、俳句でも春の季語となっています。これは鯖が晩春から初夏にかけて産卵のため瀬戸内海に押し寄せてきてたくさん獲れる時期になるからです。漢字の「鯖」だけを見ると、春だけの魚と思われがちですが、実は寒い時期の鯖は「寒鯖(かんざわら)」言い、脂がのっておいしいのだそうです。



協力しよう！給食の準備

楽しい給食の時間を過ごすためには、お互いに協力し合って食事の準備や後片付けをすることが大切です。また、給食当番は身支度や手洗い、配膳など、思いやりや責任を持った行動が必要です。次に何をしたらよいかを考え、自主的に活動できるようにしましょう。



元気な1日は朝ごはんから！

みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか？日本スポーツ振興センターの調査によると、朝ごはんを食べない日がある子どもが、約10%いることがわかっています。朝ごはんは、寝ている間に不足したエネルギーを脳や体に補給する以外にも視覚・きゅう覚・味覚などの五感を使うことで脳を刺激して目覚めさせるなどの効果があります。朝ごはんを食べることで体温が上がって体が目覚め、脳が活発に働いたりします。バランスのとれた朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



お弁当レシピ “春のおにぎり” をご紹介します。

料理名	食品名	2個分	作り方
じゃこ梅 ピースおにぎり	ごはん	180g	① : グリンピースは、さやから取り出して、沸とうした鍋に塩を入れて、ゆでる。 ② : 小梅は種を取って細かく刻んでおく。 ③ : ごはんにしらす干しと①と②を混ぜ込み、おにぎりをつくる。
	グリンピース(生)	6さや	
	しらす干し(半乾燥品)	大さじ2	
	小梅	3粒	
	塩	少々	
コリコリ たけのこ おにぎり	ごはん	180g	① : たけのこは洗って、5mm角に切る。 ② : 小なべに、①とツナと調味料、分量の水を入れて煮汁がなくなるまで煮る。 ③ : ごはんに②とかつおぶしを混ぜ込み、おにぎりをつくる。
	たけのこ(水煮)	小1/4個	
	ツナ(缶詰)	1/4缶	
	さとう	小さじ	
		1と1/2	
	しょうゆ	小さじ	
		1と1/2	
	酒	小さじ1/2	
	かつおぶし	少々	
	水	50ml	

