



給食だより



ご入学、ご進級おめでとうございます！

新年度が始まりました。今年度も給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。食を通して、みなさんが元気に学校生活を送れるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。



学校における食育とは



食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食育に関する指導を通して、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どものに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足していると言われております。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、200ml 中に約227mgのカルシウムを含み、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、嘔吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談して、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



毎月の献立表をご確認ください

毎月配布している献立には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。

家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。





給食レシピ(4人分)

じゃがいもの中華サラダ(15日)

【材料】

| | | |
|---------|-------|-----|
| ・じゃがいも | 中2個 | |
| ・にんじん | 1/3本 | |
| ・きゅうり | 1本 | |
| ・乾燥きくらげ | 3g | |
| ・ハム | 1パック | |
| ・塩 | ひとつまみ | } A |
| ・さとう | 大さじ1 | |
| ・酢 | 大さじ2 | |
| ・濃口しょうゆ | 小さじ2 | |
| ・ごま油 | 小さじ1 | |

【作り方】

- ① 乾燥きくらげは、水で戻し、千切りにする。ハムも同じく、千切りにしておく。
- ② じゃがいも・にんじん・きゅうりは千切りにして、じゃがいも・にんじん・きくらげは茹でる。きゅうりは、塩もみし、水気を絞っておく。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておき、全ての材料を加え、混ぜて味が馴染んだら完成。

とり肉の香味焼き(28日)

【材料】

| | |
|-------|--------|
| ・とり肉 | 250g |
| ・にんにく | 少々 |
| ・しょうが | 少々 |
| ・ごま油 | 小さじ1/4 |
| ・塩 | 少々 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・酒 | 小さじ2 |
| ・みりん | 小さじ1 |

【作り方】

- ① とり肉は食べやすい大きさに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、とり肉を30分程度漬け込む。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、とり肉を入れて焼く。はじめは強火で焼き、まわりに焼き色がついたら、弱火にして肉の中に火が通るまで焼く。

※とり肉と一緒にきのこや玉ねぎなどの野菜を炒めてもいいですね!