



入学・進級おめでとうございます。
 新しい学校、新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることと思います。
 そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食をお届けします。どうぞよろしくお願いいたします。

人を良くすると書いて「食」

～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」と言われる。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違いますが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

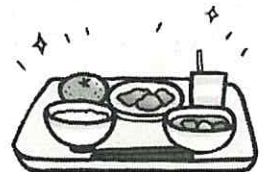
学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

朝ごはんで



～朝ごはんに給食の人気メニューを食べよう～

朝ごはんでも欠かさず食べて欲しいのが、体の調子を整える働きのある「野菜」です。給食で人気の野菜メニューNo.1は「パリジャンサラダ」です。小さく角切りにしたチーズを入れただけのフレンチサラダですが、子どもたちは大好きです。パリジャンサラダは令和3年4月の学校給食センターだよりで紹介しました。今回はパリジャンサラダに続いて人気がある「キャベツのおかかマヨネーズあえ」を紹介します。

キャベツのおかかマヨネーズあえ

材料（4人分）

- | | |
|-----------------|---------------|
| ・キャベツ（8mm幅せん切り） | 150g（3枚程度） |
| ・にんじん（せん切り） | 50g（1/4本程度） |
| ・きゅうり（2mm幅小口切り） | 100g（1本） |
| しょうゆ | 12g（小さじ2） |
| A かつおぶし | 3g |
| マヨネーズ | 16g（大さじ1と1/3） |

作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ② 湯を沸かし、にんじんをゆでる。
- ③ にんじんに火が通ったら、キャベツを加えてサッとゆで、ザルにあけて水で冷やし、水分をしっかりと絞っておく。
- ④ きゅうりは少量の塩（分量外）をふり、水が出たらしっかりと絞っておく。
- ⑤ にんじん・キャベツ・きゅうりに、味をみながら①を混ぜ合わせてできあがり。



*キャベツは茹ですぎないのがポイント！シャキシャキした食感が残る程度に…。
 *にんじんとキャベツは、電子レンジで加熱してもOKです！
 *前日夜に作って冷蔵庫に入れておいても、味が良くなじんでおいしく食べられます。
 *使う野菜は好みで変えてください。忙しい時には冷凍のプロッコリーやほうれん草を使用するのもおすすめです。

