

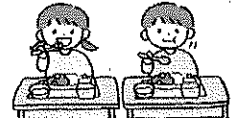


いよいよ新しい学年での生活がスタートしますね。新たな環境で色々なことに胸を躍らせているのではないのでしょうか。わくわくすることの多い反面、季節の変わり目や環境の変化の時期でもあります。体調を崩してしまわないように、1日3食の食事をしっかり食べ、じゅうぶんな睡眠をとり、健康な体を作っていってほしいと思います。

学校給食センターでは、元気に学校生活を送れるように安全や衛生に配慮しながら、職員一同、心を込めておいしい給食づくりに努めてまいります。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



学校給食ってなあに？



学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体をつくるため、特に栄養面で大きな役割を果たしてきました。現在では、さらに子どもたちの生きる力を育む食育観点から、以下7つの目標が定められています。学校給食は、学校での食育に欠かすことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた食材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

学校給食 7つの目標



自然の恵みに
感謝する



健康な体づくり



働く人たちに
感謝して食べる



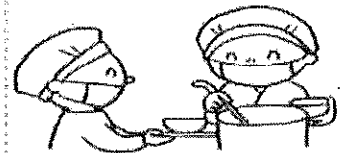
望ましい食生活の お手本に



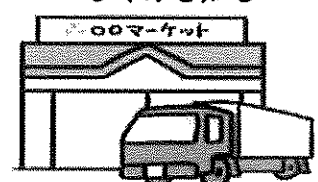
地域の食を知り、
未来へ伝える



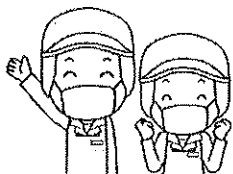
助け合い、協力して 楽しく食べる



食を通して社会の
しくみを知る



給食の献立は、子どもが1日に必要とするエネルギーと主要な栄養素の約3分の1を摂取できるような基準が定められています。使用する食品についても、様々な食材を組み合わせながら内容の充実に努めています。苦手なものや、初めて食べる料理があるかもしれませんが、好奇心をもって、まずは一口チャレンジして欲しいと思います。きっと、新しいおいしさの発見や、自分の好みの変化に気づくこともあるかもしれません。



～朝ごはんは給食のメニューはいかがですか？～

約2週間の春休み期間中、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？新生活を過ごすために、早寝・早起き・朝ごはん・生活リズムを整えましょう。今月は、給食リクエストアンケートで必ず上位に入る、ツナサラダです。給食では米粉のカレーとの組み合わせで出ることが多い献立です。使う食材も味付けもシンプルなので、忙しい朝にはぴったりのメニューです。

ツナサラダ

【材料】4人分

- | | |
|-------------|--------------|
| ○キャベツ | 3枚分(5mm幅に切る) |
| ○きゅうり | 1本(3mm幅に切る) |
| ○ツナ缶(ノンオイル) | 1缶(汁をきる) |
| ○サラダ油 | 小さじ1 |
| ○米酢 | 小さじ1 |
| ○上白糖 | 小さじ1/3 |
| ○塩 | 少々 |
| ○こしょう | 少々 |

★ドレッシング
(混ぜ合わせておく)

【作り方】

- ①キャベツをさっとゆで、水気をしっかりきる。
- ②きゅうりは塩(分量外)でもみ、水気が出たらしっかり絞る。
- ③ツナ缶と①②を合わせ、味を見ながら★を入れて混ぜたら完成！

○和風サラダにアレンジ！

- ・サラダ油→ごま油に変える
- ・塩→しょうゆ(小さじ1と1/3)に変える
- ・ごまを適量加える
- キャベツは茹ですぎないのがポイントです。電子レンジで加熱でも◎！

☆野菜の種類も
アレンジして
お楽しみください☆

