

給食だより

4月号



沼津市立第三中学校共同調理場






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、学校給食は7つの目標に沿い、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っていきます。また、安心して学校給食を食べることができるように注意を払っていきます。

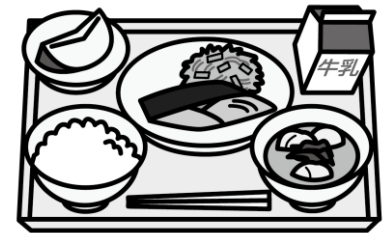
学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	

学校給食の目標は、学校給食法第2条に定められています。

学校給食の内容

- 〔主食〕 ごはん・パン・めんのいずれかです。
- 〔主菜〕 魚・肉・卵・大豆・大豆製品を中心としたおかずです。
- 〔副菜〕 野菜を中心としたおかずです。
- 〔牛乳〕 毎日1本(200ml)つきます。
- 〔その他〕 果物やデザートがつく日もあります。



ご家庭へのお願い

- * 食事の準備や食事の前後には、せっけんで手をきれいに洗うことを習慣づけましょう。
 - * 食事の間は、落ち着いて座り、よく噛んで食べるようにしましょう。
 - * 給食セットは、毎日清潔なものを持ってくるようにしましょう。
 - * はしは子どもの手にあった長さの物を使いましょう。
 - * 献立表は毎日確認しましょう。
- 毎月この給食だよりをとおして、食に関する話題や給食・食育についてお知らせをしていきます。ご家庭での食育にも役立てていただければ幸いです。

給食レシピ



さわらのごまみそがけ

- <材料> (4人分)
- | | | |
|---|-------|------------|
| | さわら | 2切れ(約160g) |
| A | 酒 | 小さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/5 |
| | 白みそ | 小さじ2 |
| B | 砂糖 | 大さじ1と1/3 |
| | 酒 | 小さじ1弱 |
| | みりん | 小さじ1弱 |
| | 水 | 小さじ1 |
| | 白すりごま | 小さじ2 |

<作り方>

- ① さわらはひと切れを2等分にする。
- ② ①にAで下味をつけ、焼く。
- ③ Bを加熱しひと煮立ちさせ、とろみがでたら白すりごまを加える。
- ④ ②に③をかけて完成。

※給食ではさわらを使用していますが、さわら以外の魚でもおいしく作れます。