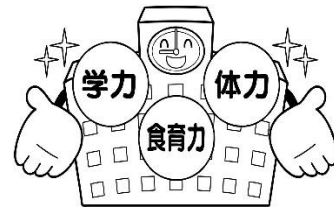


給食だより

4月号

沼津市立第三中学校共同調理場

御入学・御進級 おめでとうございます。



新年度が始まりました。「食育」は知育、徳育、体育の基礎となる大切なものです。食育基本法の前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とあります。安全安心でおいしい給食を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきます。ぜひ御家庭でも「食」について話題にしてみてください。

学校給食の目標

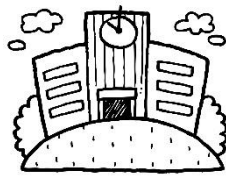
①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



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。



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。

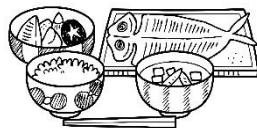


④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

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。



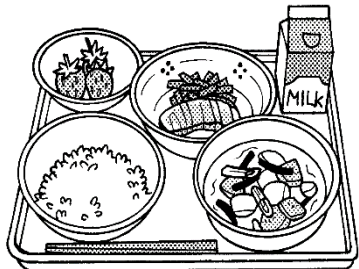
⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



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。



ご家庭で練習してみましょう

- * 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。御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



海藻サラダ

＜材 料＞(4人分)

- 海藻ミックス 4g
- キャベツ 140g
- ホールコーン缶 40g
- ごま油 小さじ1
- 濃口醤油 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 純米酢 小さじ1

A

＜作り方＞

- ① キャベツは短冊切り、ホールコーン缶は汁を切っておく。
 - ② キャベツ、海藻ミックスをさっとゆでて冷ましておく。
 - ③ Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
 - ④ ホールコーン、②、③を混ぜ合わせる。
- ・純米酢は、穀物酢やりんご酢などで代用できます。
 - ・風味の違いを楽しめます。
 - ・ホールコーンは、冷凍または缶詰どちらでもよいです。
 - ・市販のドレッシングを使用しても、おいしく仕上がります。