

給食だより

4月号



沼津市学校施設課学校給食室

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注意を払ってまいります。



● 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

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。

● 給食には、たくさんの学びが詰まっています



栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

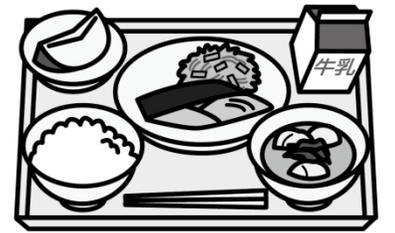
日本の伝統行事と行事食



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。
 - * はしは子供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通して、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



もやしの塩ナムル

<材料>(4人分)

- ・もやし …120g
- ・ほうれん草 …80g
- ・ごま油 …小さじ 3/4
- ・塩 …小さじ 1/4
- ・こしょう …少々
- ・炒りごま …小さじ1

<作り方>

- ① ほうれん草はざく切りにする。
- ② もやしとほうれん草を沸騰したお湯でゆでて冷やし、水気を切る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜる。
- ④ ②のもやし、ほうれん草を③に入れて混ぜ合わせる。

※冷蔵庫で1時間程冷やして味をなじませるとよりおいしくいただけます。

※青梗菜や白菜、にんじんなど食材を変えたり、お好みでしょうゆを使ったりとアレンジしてもいいです。