

4月 給食だより



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



色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。
1年間、よろしくお願いいたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



<p>学校給食の目標のポイント</p> <p>※「学校給食法」第二条より抜粋・要約</p>	<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
	<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行きましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪の毛が出ていませんか？

マスクから鼻と口が出ていませんか？

給食着は清潔ですか？

爪は短く切っていますか？

手はきれいに洗いましたか？

体調は悪くないですか？

当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど食事にふさわしい環境を整えましょう。



給食レシピ



たけのこごはん

<材料>(4人分)

- ・米……………260g
- ・鶏もも肉……………40g
- ・にんじん……………30g
- ・ゆでたけのこ……60g
- ・油揚げ……………20g

<作り方>

- ① 米をといで、水切りしておく。
- ② 鶏もも肉は、食べやすく小さめに切る。
- ③ にんじんは千切り、ゆでたけのこは短冊切り、油揚げは油抜きをし短冊切りにする。
- ④ 炊飯器に①②③とAを入れ、2合の目盛りに合わせて水を加え炊く。

A

- ・塩……………小さじ1/3
- ・醤油……………小さじ1と1/2
- ・酒……………大さじ1/2
- ・みりん……………小さじ1/2
- ・上白糖……………小さじ1
- ・顆粒和風だし……小さじ1と1/2
- ・液体昆布だし……小さじ2/3

