



給食だより



中学校

希望に満ちた春、それぞれ新しい学年にすすみ新学期がスタートしました。4月は環境が変わり、心身ともに疲れやすい時期でもあります。生活リズムを整え、元気に過ごすためにも、朝食は必ずとりましょう。

調理場でも、子ども達が健康に学校生活が送れるよう、安全安心に留意し、おいしい給食づくりに励みます。



学校給食の目標

学校給食は、「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。学校における食育の中心となります。



学校では、給食時間以外にも様々な機会を捉えて、食についての学習が行われています。

【学校給食を通して学ぶこと】

- 適切な栄養の摂取により健康の保持増進を図ります。
- 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、望ましい食習慣を養います。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養います。
- 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います。
- 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います。
- 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ます。
- 食料の生産、流通及び消費について正しい理解に導きます。



目ざまし朝ごはん！

- 1 「脳の目覚ましスイッチ」・・・脳のエネルギー補給となります。
- 2 「体の目覚ましスイッチ」・・・体温を上昇させます。
- 3 「体の調子を整えるスイッチ」・・・体のリズムを整えます。

早寝・早起きの習慣をつけ、しっかり朝ごはんを食べましょう！

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「かんぴょうサラダ」です。



【材料(4人分)】

- かんぴょう(乾燥)・・・12g
- キャベツ・・・・・・・・100g
- きゅうり・・・・・・・・80g
- ツナ缶・・・・・・・・40g
- A { サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・適宜

【作り方】

- ① かんぴょうをもどす。(さっと洗い、塩でもみ、塩を水で洗い流した後、鍋にたっぷりのお湯で好みの硬さまで茹でる)
- ② かんぴょうは冷水で冷まし、2cm幅に切り、しぼって水気をとっておく。
- ③ Aの調味料を混ぜドレッシングを作る。
- ④ キャベツは短冊切り、きゅうりは半月切りにし、鍋でさっと茹でた後、冷水で冷まし、しぼって水気をとっておく。
- ⑤ ④の野菜とツナを③のドレッシングで和えて、できあがり。