



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月は環境の違いから、心身ともに疲れやすくなる時期でもあります。朝ご飯をしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

がっこうきゅうしょく もくひょう
学校給食の目標



給食は栄養バランスのとれた食事を先生や友達と食べることで、心や体の健康を図るばかりでなく、食についていろいろ学んでいます。

《心と体の健康》

心と体を健康に成長させるために必要な食事のとり方を身に付けます。

《望ましい食習慣》

毎日きちんとバランスのとれた食事をとることで、健康な食生活が送れるようになります。

《協力することの大切さ》

クラスの友だちや担任の先生と協力して準備や後片付けをすることで、協力する大切さを身に付けます。



《食料に感謝する心》

食べることは他の動植物の命をいただくことで成り立っていることを知り、感謝する心を育てます。

《食の文化》

食の歴史や各地に伝わる伝統料理を知ることで、食べ物を大切にする気持ちを育てます。

《労働への感謝》

給食にかかわってくれ、人々への感謝の気持ちを育てます。

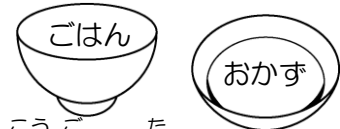
《食品の産地や流通》

食料がどこで生産され、どのように食卓まで届くのを理解します。



給食当番の身じたくチェック

- 口ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
- マスクは鼻までおおっている
- 清潔な白衣を着ている
- つめを短く切っている
- 手を石けんできれいに洗った



交互に食べましょう

ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。

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・・・12g
- キャベツ・・・80g
- きゅうり・・・40g
- ツナ缶・・・1/2缶
- 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 かんぴょうを塩もみし、鍋で茹でて冷水で冷ます。その後、2cm程度に切る。
- ② Aの調味料を混ぜておく。
- ③ キャベツは短冊切り、きゅうりは半月切りにする。鍋で茹でた後、冷水で冷ましておく。
- ④ かんぴょう・野菜・ツナを、混ぜておいた調味料で和える。
- ⑤ ④を器に盛りできあがり。