

4月

# 給食だより



令和3年4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。学年が上がると、ご飯やパンの量が増えるなど給食にも少し変化があります。今年度も、子どもたちの心と体の健やかな成長を願い、安全で栄養バランスのとれたおいしい給食で応援していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

## 能美市の学校給食紹介

### 栄養と安全

- 成長期の子もたちが1日に必要な栄養量のおよそ1/3を、そして、不足しがちなカルシウム・鉄は約1/2を摂れるように献立を立てています。また、摂りすぎになりやすい脂質・塩分は1/3より控えるように配慮しています
- 毎日100項目の衛生チェックを行い、細心の注意を払って食中毒の予防に努めています。
- 給食前後の手洗いや換気、身支度を整えて配膳すること、なるべく話をせず食事をする事など安全に留意して食事をします。

### デザート



季節の果物や行事食に合わせたもの、また、不足しやすい栄養素を補うものが出ます。

### 牛乳

石川県産の生乳が、毎日200ml1本付きます。体を作るもとになるたんぱく質や丈夫な歯や骨のもとになるカルシウムやビタミン類を多く含みます。

### 主食

★米飯(週4回・月火水金)

能美市産のコシヒカリ100%の白飯や大麦が5%入った麦飯があります。また、季節や行事に合わせた変わりご飯(どんぶり、ピラフ、すしなど)もあります。



★パン(週1回・木)

ミルクロール、キャロットパン、米粉パン、胚芽パンズなどがあります。また、手作りの揚げパンやセルフサンドイッチもあります。

### おかず

- ゆずや丸いも、玉ねぎなどの季節の地場産物や県産・国産の食材を主に使います。
- 薄味でもおいしく感じられるように、かつお節や昆布でだしをしっかりとっています。
- できるだけ手作りを心がけ、カレーなどのルーは、小麦粉をバターでじっくり炒めて作っています。
- 能美市や石川県の郷土食をはじめ、日本各地の料理を取り入れ食文化を伝えます。



きゅうしよく

給食だよりは、  
しよく かん

## 『食に関する話題』

しょうかい  
を 紹 介 します。



早寝早起き朝ごはんや、食事のマナーなど、さまざまなテーマについて紹介していきます。また、給食で登場するメニューのレシピも紹介します。ぜひお家で作ってみてくださいね。



