



給食だより 4月 加賀市立東和中学校

ご入学・ご進級

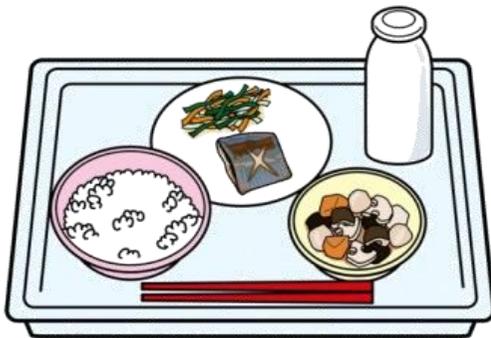
おめでとうございます



色とりどりの花が咲き誇る中、元気いっぱいの新入生を迎え、新年度がスタートしました。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなるときでもあります。睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。

今年度も安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の役割

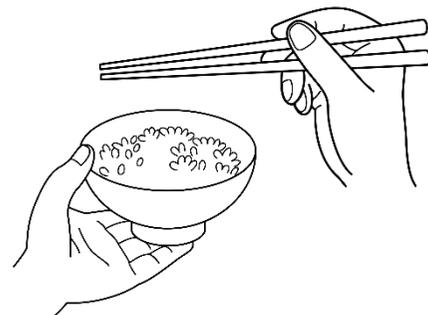


給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの健康や心と体の成長を支えています。

また、生徒が望ましい食習慣と食に関する正しい知識や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。他にも、地場産物や地域の郷土料理、行事食などを取り入れることで、地域の文化や伝統への理解と関心を深めたり、生産・流通についても理解できるようにするものです。

食事のマナー

食事のマナーを守ることで、周りの人も気持ちよく楽しく食事をすることができます。子どもうちに基本のマナーを身に付けておくことが大切です。家庭でも食事の姿勢、茶碗や箸の持ち方などを見直してみてください。



学校給食の内容

ごはん

加賀市産のコシヒカリを使用しています。白飯の他、麦飯、さくら麦飯やすし飯などを献立にあわせて使用します。給食室で具を調理して混ぜた合わせご飯や、手巻き寿司や丼ものなどもあります。



パン(月に1回)

無漂白の小麦粉を使用しています。ミルク食パン、ミルクロール、バターロールなどがあります。給食室で調理する揚げパンなどがあります。



牛乳

石川県産の牛乳が1びん(200cc)つきます。育ち盛りの子どもたちに必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミン類がたくさん含まれています。家庭でも是非、もう1本飲むといいですね。



おかず

煮物、汁物、揚げ物、蒸し物、和え物などバラエティに富むよう工夫しています。和食・洋食・中華と味の変化や行事食を取り入れ、特に魚や豆類、海藻を使用するよう心がけています。



給食献立より 江戸っ子煮

～材料(4人分)～

- 牛小間 80g
- 酒 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 大豆 35g
- 糸こんにゃく ... 60g
- たけのこ水煮 .. 50g
- にんじん 30g
- 高野豆腐 12g
- 角切り昆布 2.5g
- 砂糖 小さじ1と1/2
- しょうゆ 小さじ2
- 和風だしの素 .. 少々

～作り方～

- ① 大豆を洗い、水に一晩つける。
- ② 牛肉は酒・砂糖・しょうゆで下煮する。
- ③ 大豆をやわらかくなるまで茹でる。
- ④ 糸こんにゃくは茹でて3～4cmぐらいに切る。
- ⑤ たけのこ、にんじんは、小さめの角切りにする。
- ⑥ 高野豆腐ぬるま湯で戻して軽く絞り、小さめの角切り又は、細切りにしておく。
- ⑦ 角切り昆布は、さっと洗う。
- ⑧ 鍋に調味料と水を煮立たせ、茹でた大豆と角切り昆布、にんじん、たけのこ、糸こんにゃく、高野豆腐の順に入れ、弱火でゆっくり煮含める。
- ⑨ 下煮した牛肉を加え、味を調べて出来上がり。

