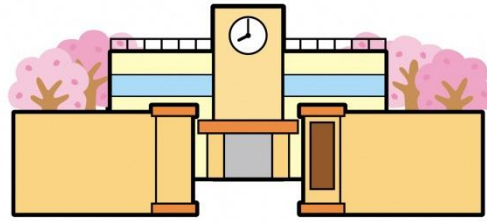




給食だより 4月

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時でもあります。睡眠をしっかりと、朝食を食べて登校するようにしましょう。

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、どうぞよろしくをお願いします。

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、子どもたち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、生産・流通についても理解できるようにします。

食事のマナー～こんなマナー違反していませんか～

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。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ましょう。

口に食べ物が入ったままおしゃべりする



がちゃがちゃと食器の音を立てる



ひじをついて食べる



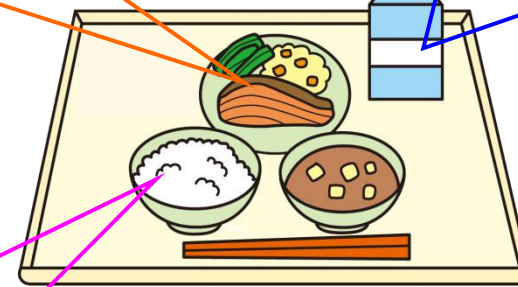
学校給食の内容

○おかず

和・洋・中、煮物、汁物、揚げ物、蒸し物、和え物などバランス良くバラエティに富むよう工夫しています。いろいろな食品をとりいれ、特に小魚や豆、海藻などを使用するよう心がけています。また、地域で生産される旬の食材(ブロッコリー、梨、トマトなど)を使用しています。季節の行事メニューも実施しています。

○牛乳

今年度より、びんから紙パックに変更になります。石川県産の牛乳が1パック(200cc)つきます。育ち盛りの子どものため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。



○ごはん

加賀市産のコシヒカリを使用しています。白飯を中心に、麦飯・わかめご飯や寿司飯などを献立にあわせて使用します。具を調理して混ぜ合わせた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。食パン、ミルクロール、バターロールなどがあります。揚げパンなど給食室で調理するパンもあります。



給食献立より 大豆とかえり干しのごまからめ

～材料(4人分)～

- 乾燥大豆 …… 60g
- 片栗粉 …… 6g
- かえり干し …… 25g
- 揚げ油 …… 適量
- しょうゆ …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1と1/2
- 白いりごま …… 2g

～作り方～

- ① 大豆を洗い、水に一晩つける。
- ② 大豆の水気を切り、片栗粉をつけて揚げる。
- ③ かえり干しを素揚げする。
- ④ 鍋に調味料と少量の水を煮立て、揚げた大豆、かえり干し、ごまをからめて出来上がり。

