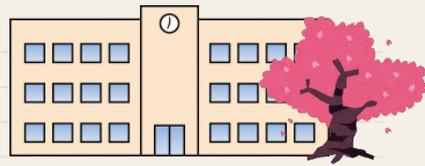




給食だより 4月

ご入学・ご進級

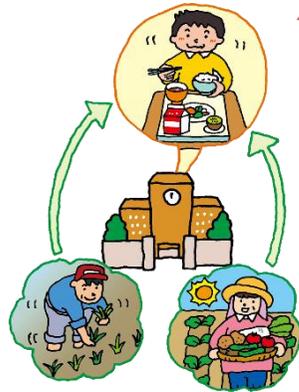
おめでとうございます



色とりどりの花が咲きほこる中、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、朝食を食べて登校しましょう。

安全・安心でおいしい給食を提供できるように、力を合わせて頑張りますので、よろしくお願ひ致します。

給食の役割



給食は子どもたちの健康や心と体の成長を支えるために栄養バランスのとれた食事になっています。

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。

食事のマナーを守りましょう！

食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、周りの人たちに、不愉快な思いをさせないためにあります。食事のマナーの意味を理解し、誰もが楽しく食事ができるよう、しっかりと身につけましょう。

食器を持って食べる



食器を持って食べると、食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

口を閉じて食べる



「くちゃくちゃ」と食べる音は、周りの人を嫌な気持ちにします。また、食べ物を口に入れたまま話すのは、食べ物が飛んできたないので、口を閉じて食べましょう。

よい姿勢で食べる



背中を丸めたり、机にひじをついたりして、悪い姿勢で食べると、胃が圧迫され、消化不良を起こすことがあります。背すじを伸ばし、良い姿勢で食べましょう。

学校給食の内容

〇おかず

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ティに富むよう工夫しています。

いろいろな食品をとり入れ、特に小魚や豆、海藻などを使用するように心がけています。また、地域で生産される旬の食材（ブロッコリー、大豆、橋立産わかめなど）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。

〇牛乳

石川県産の牛乳が1パック（200cc）つきます。

育ち盛りの子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。家族でも是非、もう1本飲むと良いですね。



〇ごはん

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献立に合わせて使用します。具を調理して混ぜ合わせたご飯や手巻き寿司、丼などもあります。

〇パン（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。揚げパンなど給食で調理するパンもあります。

給食の献立より

お花畑ちらし寿司



～材料（4人分）～

- 干しすだれ麩 5 g
- 干しいたけ 5 g
- にんじん 20 g
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ（淡口） 小さじ2
- だし汁 少々
- 菜の花 35 g
- 卵 2個
- A 砂糖 少々
- 塩 少々
- サラダ油 小さじ1
- すし飯 4人分

～作り方～

- ① 菜の花を2cm程度に切り、塩ゆでしておく。
- ② 干しすだれ麩と干しいたけは水又はぬるま湯で戻し、千切りにする。にんじんも千切りにする。
- ③ ②を砂糖、しょうゆ（淡口）、だし汁で煮る。
- ④ ③とゆでた菜の花をすし飯に混ぜて味を調べ、皿に盛りつける。
- ⑤ Aで炒り卵を作り、④の上に散らしたら出来上がり。

旬の菜の花を使ったちらし寿司です。いり卵を散らすことで、菜の花が咲いたように見える、春らしい料理です。

