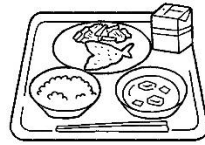
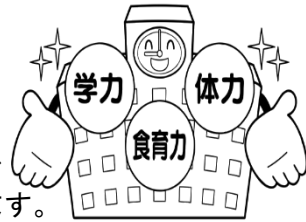


給食だより



新しい学年での生活がスタートしました。学校生活は慣れましたか？

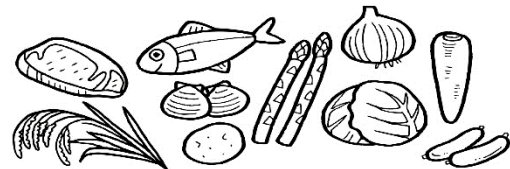
給食は、準備から食事、後片付けまでの実践をとおして、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につく場となっています。私たちも、子どもたちが元気に毎日を過ごしていけるよう、安全でおいしい、楽しい給食づくりに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

Q. 給食費って何に使われるのですか？



A. 給食費は子どもたちに、おいしい給食を提供するための食材費となります。
地域で作られた新鮮な食材等も使いながら、栄養バランスの整った安全な給食

富谷市学校給食センターの給食目標を紹介します！

富谷市学校給食センターでは、年間指導計画をつくり、各学校において毎月計画的に給食指導が行われるよう工夫しています。今号の給食だよりでは、4月～6月の給食目標を紹介します。

	4月	5月	6月
目標	みんなで協力して楽しい給食時間にしましょう。	朝食をしっかりと食べて登校しましょう。	よくかんで食べましょう。(食育月間)
重点	食事の重要性	心身の健康	心身の健康
おもな取組	<p>3 子どもの心身にやさしく</p> <p>5 子どもの心身にやさしく</p> <p>12 つまみ食べをつかう責任</p> <p>子どもたちが、健康的な生活を送れるよう給食を提供します。 給食の準備から後片付けまでをみんなで協力して行うことや、マナーを守ることで、楽しい雰囲気での食事ができることを学びます。 食品ロス削減を意識した給食づくりをし、残さず食べようとする意識を育みます。</p>	<p>2 目標をゼロに</p> <p>3 子どもの心身にやさしく</p> <p>朝食の役割を知り、毎日食べる意義を考えます。 健康な毎日を送るための生活習慣を身につけます。</p>	<p>3 子どもの心身にやさしく</p> <p>15 子どもの心身にやさしく</p> <p>歯の衛生と食習慣について考えます。 噛み応えのある食品などを給食に取り入れます 食生活と農業の関係について考えます(地産地消)。</p>

旬の給食献立レシピ

— たけのこがんとどきの煮しめ (5人分) 分量は目安です —

- たけのこ水煮 (乱切り) … 100g
- にんじん (いちょう切り) … 30g
- 平こんにゃく (角切り下茹で) … 50g
- ミニがんとどき (油抜き) … 100g
- 干し椎茸 (戻して角切り) … 1~2枚
- 絹さや (塩ゆでし仕上げに) … 5枚位
- ◇ だし汁 … 80cc
- ◇ 清酒 … 大さじ1
- ◇ 砂糖 … 小さじ1
- ◇ 薄口醤油 … 大さじ1~2
- ◇ みりん … 小さじ2

* 椎茸の戻し汁もだし汁として使うとうま味が増しておいしくなります。

だし汁は顆粒の和風だしをお湯で溶かしたものなど、お好みのだしを使いましょう。

だし汁に、下処理した●の材料を入れ、沸騰してきたら、清酒と砂糖を入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮ます。
醤油とみりんを入れ、おとしふたをし、味を含めるように煮ます。
仕上げに絹さやを入れ、なじませます。

