



月目標 : 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう。

Table with columns for Day, Main Food, Dairy, Juice/Main Veg/Side, Red Food (Meat/Blood), Green Food (Body Balance), Yellow Food (Heat/Power), and Nutrition (Energy, Protein, Fat, Salt). Rows include dates from 7th to 28th of the month.

* ごはんは 大麦入りです。 * 食材の関係で献立を変更する場合があります。



給食当番は身支度もたいせつな仕事です。

- 爪は短く切りましょう。
○せっけんて手洗いをしましょう。
○マスクをつけましょう

○ぼうしは髪の毛がでないようにかぶりましょう。

【お願い】

白衣等は週末には持ち帰り、洗濯をお願いします。



食育だより

(毎月19日は食育の日)

令和5年度
4月号

中野市南部学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支え、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

給食のレシピを紹介します。

【大根の和風サラダ】(4人分)

- 大根 100g
- キャベツ 60g
- きゅうり 40g
- にんじん 15g
- ふり塩 少々
- サラダ油 小さじ1
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1と1/2
- こしょう 少々
- かつお節 3g

(作り方)

- 大根、キャベツ、にんじんはせん切り
- きゅうりは輪切りにして、軽く塩をふる。
- Aの調味料をあわせて、ドレッシングを作る。
- 野菜をどれっしんぐとかつお節をあえる。

★調理のポイント

- 塩をふると、野菜から水分が出るので、和える前に軽く水をきると、かつお節がきれいに混ざります。

給食では、4月7日(金)に登場します。お楽しみに。

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

<h4>身だしなみを整えましょう</h4>	<h4>協力して準備をしましょう</h4>	<h4>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</h4>	<h4>汁物は底からよくかき混ぜ、臭を均等によそいましょう</h4>
-----------------------	-----------------------	-----------------------------	------------------------------------

給食の食べ方編

<h4>よい姿勢で食べましょう</h4>	<h4>口をとして、よくかんで食べましょう</h4>	<h4>立ち歩きたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう</h4>	<h4>時間内に食べ終わるようにしましょう</h4>
----------------------	----------------------------	---------------------------------------	----------------------------

学校給食の内容について

- ◆ **ごはん** 週4回(月・水・木・金)
 - ・中野市産のコシヒカリに、食物せんいが豊富な麦を入れ、市内の業者さんで炊いていただきます。
 - ・米の量は、小学校1・2年60g、3・4年70g、5・6年80g、中学校90g です。
- ◆ **パン** 週1回(火)
 - ・甘みをおさえた添加物の少ないパンです。コッペパンの他に、食パン、米粉パン、ココアパン、メロンパンなどがあります。
 - ・小麦粉の量は、小学校1・2年50g、3・4年60g、5・6年70g、中学校80gです。
- ◆ **牛乳** 毎日1本(200cc)つきます。長野県産生乳100%です。
- ◆ **おかず**
 - ・だしは化学調味料を使わず、自然の味を大切にしています。
 - ・加工食品を選ぶときは、添加物の少ないもの、化学調味料を使用していないものを選んでいきます。
 - ・できる限り国産のものを使用し、市内産・県内産を優先して使用します。



◆ 地域食材について

大量調理ですので、すべて地元のものを使用することは難しいのですが、地元の農産物が出荷される時期には、学校給食出荷者の会のみなさんが栽培してくださった野菜を使っています。玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、丸なす、白菜、大根、にんじんなど種類も豊富です。また、果物も地元の物を使用しています。