

食育だより4月号

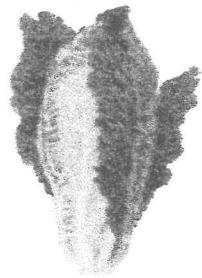
観音寺学校給食センター

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元気いっぱいの新入生を迎えて新年度が始まりました。期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安心・安全はもちろんのこと、おいしい、給食時間が待ち遠しくなるような給食を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

<p>給食の約束 みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組まましょう。</p>	<p>給食の前に手をきれいに洗う</p>	<p>協力して準備を行う</p>	<p>あいさつをきちんとする</p>
<p>姿勢を正しくし、よくかんで食べる</p>	<p>汚い話や気持ちの悪い話をしない</p>	<p>決められた時間内に食べ終える</p>	<p>食器は大切に使う</p>

旬の食べ物をお知らせします！

ロメインレタス



みなさんは「ロメインレタス」を知っていますか？
「らりるれレタス」の産地として有名な観音寺市では、「らりるれロメインレタス」にも力を入れ、観音寺市から香川県全域、そして全国へと広がるようにと作られています。
「ロメインレタス」は私たちがよく知っているレタスとは少し違い、縦に長く生長し、レタスよりも肉厚で、熱に強いので加熱しても食感を損ねることができます。そんな「ロメインレタス」が給食にも登場します。味わっていただきましょう。

今が旬のアスパラガスは、土から「にょきっ」と身を出したところを摘み取ります。アスパラガスは成長が早く、収穫が遅くなると成長しすぎて食べごろを選ばずしてしまいます。

香川県では、香川県オリジナルの『さぬきのめざめ』という品種が誕生しています。『さぬきのめざめ』は他の品種に比べて、身締め（身を出す）が早いのが特徴で、1月から収穫され、収穫時期が長いのも特徴です。

給食では、4月から5月にかけて登場します。ぜひ、旬の味を楽しんでみてください。

アスパラガス



2 学校給食について

学校給食の役割は、成長期にあたる児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進はもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、食の時間はもとより、各教科や総合的な学習の時間、特別活動等において活用することができます。

学校給食について ~こんなことに気を付けています

<p>食材 地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。</p>	<p>献立 行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。</p>	<p>栄養 文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。</p>	<p>調理・衛生 野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。</p>
---	---	---	--

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行われます。

