

# 4月 給食だより

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー(kcal) 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
7 木	チキンカレーライス	小煮干しのレモン酢 ひじきのサラダ ももゼリー	こめ おむぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう かえり ひじき	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ にんにく レモン きゅうり キャベツ	472 646 780
8 金	麦ごはん	麻婆豆腐 拌三糸(ハンサンスー) みしょうかん	こめ おむぎ さとう かたくり こはるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ みしょうかん	445 618 752
11 月	きなこ揚げパン	春キャベツ入り 野菜のスープ煮 ビーンズサラダ ヨーグルト	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ベーコン ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	491 670 829
12 火	麦ごはん	豚すきやき煮 きゅうりのごま酢あえ デコポン	こめ おむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどろふ	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり コーン デコポン	443 606 727
13 水	麦ごはん	つばすのてり焼き じゃがいもと 厚揚げの煮物 ゆで野菜のポン酢あえ	こめ おむぎ かたくり さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あつあげ かつおぶし つばす(はま ちの若魚)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	484 651 781
14 木	スイートロールパン (幼・小1,2年なし)	トマトのペンネ 小煮干しと大豆の揚げ煮 キャベツと アスパラガスのサラダ	パン ペンネ さとう こめ	あぶら ごま	とりにく だいた	ぎゅうにゅう かえり	トマト パセリ アスパラガス にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	366 661 817
15 金	麦ごはん	さばのみそ煮 レタスの ごまドレッシングあえ ふしめん汁	こめ おむぎ さとう ふしめん	あぶら ごま	さば あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ もやし しめじ たまねぎ レタス	500 684 780
18 月	丸型米粉パン	手作りハンバーグ スナックえんどうの サラダ ミネストローネ	パン パン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン だいた	ぎゅうにゅう	スナックえんどう トマト にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリー	447 638 809
19 火	麦ごはん	鶏肉のごまみそかけ 五色あえ 切干大根の煮物 ふりかけセレクト(おかか・のり)	こめ おむぎ さとう	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ おかか	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん さやいんげん しょうが キャベツ もやし コーン だいこん	457 607 748
20 水	肉もつそ	さわらの塩焼き きゅうりのごまあえ そうめん汁	こめ こんにやく さとう そうめん	あぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さわら かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	453 610 749

- ♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを減らしパンがつかない学年があります。
- ♥👤のついているものは手袋をして、はいせんしましょう。
- ♥18(月)~22日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

## ★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー(kcal) 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
21 木	麦ごはん	ちくわのいそべあげ 切干大根のハリハリサラダ 鶏肉とたけのこの 煮込み	こめ おむぎ こむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ちくわ ハム とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん だいこん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ たけのこ しょうが	473 667 805
22 金	ハヤシライス	元気サラダ パイナップル	こめ おむぎ こむぎ さとう	あぶら バター	ぎゅうにゅう ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン パイナップル	479 659 796
25 月	照り焼きチキン サンドイッチ	じゃがいもの コンソメ煮 海そうサラダ	パン さとう かたくり じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	423 601 744
26 火	ビビンバ	枝豆の塩ゆで とうふとわかめの スープ	こめ おむぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな にんにく もやし えだまめ えのきたけ	531 707 840
27 水	入学・進級 お祝い献立 赤飯	鶏肉のマーメレード焼き ほうれんそうと白菜のおひたし すまし汁 お祝いゼリー	こめ もち ごめ マーメレード ゼリー	ごま	あずき とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ほうれんそう はねぎ にんにく はくさい しめじ	486 627 755
28 木	端午の節句 献立 バター ロールパン (幼・小1,2年なし)	わかめうどん 釜揚げいりこのいそべ揚げ キャベツのごま酢あえ 日向夏ゼリー(こども園) かしわもち(小・中)	パン うどん さとう ゼリー かしわもち	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん はねぎ もやし キャベツ レタス コーン	383 635 762

**ご入学・ご進級おめでとらしくいただきます**

学校でも家でも、何でも食べておいしさの引き出しを増やそう!!

新しい教室、新しいクラスの友だちとの給食が始まりましたね。給食時間はしゃべらず、前を向いて食べることはまだ続きます。そんな時だからこそ、今日の給食は何かな?と入っている食材に注目してほしいと思います。子どもの頃は苦手だった食材でも、食べているうちに「あれ?これおいしい!」と感じて、いつのまにかつうに食べられるようになった、という経験はだれにでもあると思います。このように、小さい頃からできるだけ多くの食材や料理を食べることで様々な味を覚え、「おいしさの引き出し」を増やしておくことは、健康な体作りや成長のために不可欠なことです。

しかも、何でも食べられるようになると、食べることもますます楽しくなります。給食では苦手な物が出た時、子どもに応じて「一口は食べてみよう」、「今日は半分くらい食べてみる?」と指導しています。食べ慣れてくると、「残さず食べられた」「好きになった」という声をたくさん聞きます。まずは、食べ慣れることが大事です。家でも苦手な物を食卓に出し、必ず「少しは食べようね。」と声かけをお願いします。



# 食育だより 4月号



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、給食時間が待ち遠しくなるようなおいしい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たします。

## 新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p>
<p>マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p>	<p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p>

## 1 旬の食べ物をお知らせします！

### スナップえんどう



「スナップえんどう」は、豆が成長して大きくなっても、さやが柔らかく、さやと豆の両方を食べることができるえんどう豆の一種です。甘みがありシャキシャキとした食感が楽しめます。

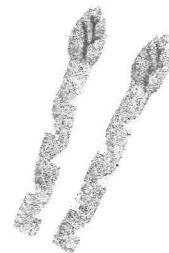
さやのまま食べるので、他の豆の比べて、食物繊維やカロテンもたくさんとることができます。4～6月ごろまで収穫でき、お店に出回りますので、ご家庭でもぜひ味わってみてください。

アスパラガスは、土から「によきつ」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逃してしまいます。

香川県では、香川県オリジナルの『さめぎのめざめ』という品種が誕生しています。『さめぎのめざめ』は他の品種に比べて、芽が早く（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月に登場します。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、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための教材として、重要な役割を担っています。

### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</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。

