

食育だより

4月号


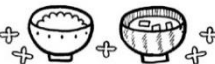
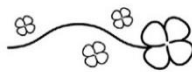
令和3年4月 鳴水小
栄養助教諭 佐伯(筒井小)

新3・5年生は給食の量が増えます。

ご入学、ご進級おめでとうございます。子どもたちは新しい学年で楽しい給食の時間を過ごしています。食を通して、子どもたちが元気に毎日を過ごしてけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

	ごはん(米の量)	パン(小麦粉の量)
1.2年生	60g	50g
3.4年生	80g	60g
5.6年生	90g	70g

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、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、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食生活が自然の恵み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> 	

※おかずは、魚など一人1個の時は1年生から6年生まで同じ量です。その他は3,4年生を100%として、1,2年生は80%、5,6年生は120%の量になります。

5年生はパンが2枚になり、とても多くなったように感じますが、小麦粉は10gしか増えていません。給食はみなさんの成長に必要な栄養を考えて量を決めています。

しっかり食べて元気な体をつくりましょう！

♪ 今月の献立レシピ ♪

今月の給食レシピ♪【牛肉のしぐれ煮丼】(4人分)

- ・牛肉スライス……100g
- ・たけのこ水煮……100g
- ・しょうが……1g
- ・サラダ油……適量
- ・砂糖……大さじ1
- ・みりん……小さじ1
- ・濃口しょうゆ……大さじ1

作り方

- ①たけのこは短冊切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れ、牛肉を炒める。
- ③牛肉に火が通ったら、筍を入れ炒める。
- ④調味料を入れ、弱火で煮る。(水分が足りない場合は水を少し足す。)
- ⑤最後に塩で味を調えたら、出来上がり！

元気な1日は朝食から！

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。



栄養助教諭の佐伯です。普段は筒井小学校で勤務しており、月に2回鳴水小学校へ訪問して、「給食管理」と「食に関する指導」を行います。どうぞよろしくお願いいたします。



保護者の方へ

給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。