



4月 食育だより

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るとともに、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、心をこ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)

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <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>	<h4>食品を選択する能力</h4> <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>
<h4>感謝の心</h4> <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>	<h4>社会性</h4> <p>食事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>	<h4>食文化</h4> <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き-第二次改訂版-](H31.3)

おすすめ給食レシピ

土佐酢和え

一人当たり:エネルギー 22kcal、食塩相当量 0.2g

《材料:4人分》
 紫キャベツ …… 15g
 だいこん …… 100g ☆
 きゅうり …… 80g
 カットわかめ … 2.5g

砂糖 …… 大さじ2
 白しょうゆ …… 大さじ1
 酢 …… 大さじ3
 かつお節 …… 3g

《作り方》
 ① 紫キャベツは8mm幅、だいこんは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
 ② カットわかめは戻す。サッとゆでてよい。
 ③ 鍋に☆を入れて、ひと煮立ちさせた後、ざるでかつお節をこす。
 ④ ①と②と③の調味液を混ぜ合わせたら出来上がり。

日本の行事食クイズ

お花見

Q. お花見弁当には、必ず「桜肉(さくらにく)」を入れる決まりがある。○か×か。

A. 答えは、×。お花見弁当の内容に決まりはありません。桜肉は「馬肉」の別名で、お花とは無関係です。

お花見とは、桜を鑑賞しながら、食事や宴会などをする行事です。桜は、田んぼの神様が宿る木と考えられており、春になって神様が山から下りてきたことを知らせるのが、桜の開花です。もともとのお花見には、その年の豊作を願い、田んぼの神様をおもてなしするという意味がありました。

2023年 4月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《給食のきまりを守ろう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68 - 6015
FAX 66 - 1120

4月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校 エネルギー 塩分	中学校 エネルギー 塩分
10	月	食育の視点	むぎ麦ごはん◎	とりにく鶏肉のあぶり焼き	つぼ漬け和え	ひよし白吉みそ汁	596 2.3	756 2.8
11	火	食育の視点	げんまい玄米ごはん	ぶんにく豚肉のかりん揚げ	きんぴら金平ごぼう	とうふ豆腐のすまし汁	627 1.5	751 1.9
12	水	食育の視点	こめこ米粉コッパパン(切目)	ウインナー	キャベツのサラダ	クリームシチュー	694 3.5	832 4.3
13	木	入学進級のお祝い	むぎ麦ごはん◎	エビの天ぷら	お浸し	あわせみそ汁 お祝いデザート◎	641 1.6	807 2.1
14	金	食育の視点	こめいもち米入りごはん	さくらさいきょうや鰯の西京焼き	とさすあ土佐酢和え	おやこに親子煮	681 1.9	801 2.3
17	月	花見献立	うどん	ちくわいそぼろ竹輪の磯辺揚げ	おかか和え	きつねうどんの汁 お花見デザート◎	741 1.9	902 2.3
18	火	食育の視点	な菜めし	とりにく鶏肉の照り焼き	ごもかないず五目大豆	しろ白みそ汁	675 2.3	805 3.0
19	水	食育クイズ	むぎ麦ごはん◎	あまごの米粉揚げ	にびた煮浸し	たぬぎ汁	592 1.8	751 2.1
20	木	食育の視点	むぎ麦ごはん◎	みずなみ瑞浪ポークのピビンバ	ナムル	ワカメスープ	574 2.3	744 2.6
21	金	食育の視点	サーモンピラフ	ハンバーグステーキ	マカロニサラダ	レタスのスープ みしょうかん◎	664 2.4	805 2.9
25	火	食育の視点	お味ごはん	とう豆腐ナゲット	かき和え	えのきのすまし汁 白いミルクプリン◎	668 2.5	817 3.2
26	水	食育の視点	くろコッパパン	ぶんにく豚肉のバーベキューソース	ごぼうのサラダ	トマトスープ	662 2.8	793 3.5
27	木	食育の視点	むぎ麦ごはん◎	あつ厚揚げのそぼろあんかけ	きり切干し大根の煮付け	さわわかん沢煮椀 セミノール◎	623 1.4	774 1.6
28	金	食育の視点	みずなみみ瑞浪米ごはん	あじ鰯フライ	しろ塩ゆでキャベツ	あか赤だし	623 2.3	713 2.7

5月 予定献立表

1	月	食育の視点	むぎ麦ごはん◎	とりにくから鶏肉の唐揚げ	キャベツの甘酢和え	しろ白みそ汁	640 1.8	789 2.1
2	火	食育の視点	わかめごはん	ぶり鱈の照り焼き	いろど彩り和え	けんちん汁 端午の節句のお菓子◎	699 2.1	790 2.7

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。1学期のテーマは「野菜をたくさん食べよう」、2学期のテーマは「世界の料理」、3学期のテーマは「旬の魚」です。今月の食育の日の献立は、小学校は約130g、中学校は約170gの野菜が使われています。理想的な野菜の摂取量は1日350g以上です。野菜をたくさん食べると、お腹の掃除をして、いらぬものを体の外に出してくれます。

食育の視点のマークの説明

食事の重要性 食事をするのは楽しく、心を豊かにしてくれると感じる	心身の健康 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる	食品を選択する能力 知識や情報をもとに、自ら判断する
感謝の心 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる	社会性 食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む	食文化 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にす

#瑞浪市 #給食センター 🔍検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。

