

# 4月 食育たより

## 入学・進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



### 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほりこが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

### 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いにならないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物や飲み物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	--

### のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p><b>丸くツルツとしたもの</b></p> <p>うすらの卵、ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、白玉だんご</p>	<p><b>粘着性の高いもの</b></p> <p>ご飯、もち、パン、いも類</p>	<p><b>かみ切りにくいもの</b></p> <p>水菜、タコ、りんご、イカ</p>
---	--	---



## 白菜のしのだ和え

1人分：エネルギー 30 kcal、食塩相当量 0.4 g

### 《作り方》

- はくさいと、こまつなは、2cm幅くらいに切る。油あげは、短冊切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、①をゆでる。ザルなどにあげて水気を切っておく。
- うすくちしょうゆと、さとうを混ぜておく。
- ボウルなどで、②と③と塩昆布と花かつおを和えたら出来上がり。

### 材料(4人分)

- はくさい……………200g
- 油あげ……………1~2枚
- こまつな……………50g
- うすくちしょうゆ……小さじ1
- 上白糖(さとう)……小さじ1/2
- 塩昆布……………2.5g
- 花かつお……………2.5g

## 2026年 4月 学校給食予定献立表

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015 FAX 66-1120

今月のねらい 《給食のきまりを守ろう》

### 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	中	エネ
							校	値	学	値
8	水	★	黒コッパン	鶏肉のオレンジソース	大根サラダ	ジュリエンスープ	647	2.8	805	3.5
9	木	●	麦ごはん(委)	鮭の塩焼き	磯和え	合わせみそ汁 (中学のみ) ヨーグルト(学)	562	1.5	734	2.1
10	金	●	ちらしずし	ししゃもの米粉揚げ	白菜のしのだ和え	豆腐のすまし汁	552	2.0	700	2.7
13	月	●	うどん	竹輪の磯辺揚げ	金平ごぼう	うどんの汁	698	1.6	814	2.0
14	火	●	赤しごはん	鱈の照り焼き	おかか和え	のっぺい汁	548	2.1	707	2.7
15	水	●	麦ごはん(委)	オムレツ	海藻サラダ	カレーシチュー	636	2.1	775	2.8
16	木	●	麦ごはん(委)	ささみのレモン風味	つぼ漬け和え	けんちん汁	597	1.4	746	1.8
17	金	●	もち米入りごはん	豚肉のかりん揚げ	春キャベツのごま和え	かぼちゃのみそ汁	584	1.9	769	2.3
21	火	●	瑞浪米ごはん	厚揚げのそぼろ餡かけ	香りしごはん	豚汁	617	1.8	816	2.2
22	水	●	食パン、いちごジャム	ハンバーグステーキ	粉吹き芋	カレースープ	605	3.2	757	4.0
23	木	●	麦ごはん(委)	瑞浪ポークのバラ焼き	塩昆布和え	なめこのみそ汁	572	1.6	700	2.2
24	金	●	ひじきごはん	鯛の梅煮	切り干し大根の煮付け	キャベツのみそ汁	568	2.9	708	3.3
27	月	●	麦ごはん(委)	鶏肉の唐揚げ	華風和え	中華スープ	626	1.7	760	2.2
28	火	●	玄米ごはん	鯖の塩焼き	高野豆腐の煮物	赤だし	665	1.6	861	2.1
30	木	●	麦ごはん	鶏肉の生姜焼き	ひじきの煮付け	みそけんちん汁	616	1.8	744	2.3

### 5月 予定献立表

1	金	●	雑穀ごはん	かつおのあんからめ	塩昆布和え	若竹汁	かしわもち(学)	686	2.0	812	2.4
7	木	●	麦ごはん(委)	春巻き	チンゲン菜のサラダ	麻婆豆腐		737	2.1	864	2.4

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JA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。令和8年度のテーマは、「野菜を食べよう」です。

4月17日は、旬の「春キャベツ」を味わいましょう。



### 食育の視点のマークの説明

<p>★ <b>食事の重要性</b> 食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれることを感じる。</p>	<p>● <b>心身の健康</b> 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる。</p>	<p>● <b>食品を選択する能力</b> 知識や情報をもとに、自ら判断する。</p>
<p>● <b>感謝の心</b> 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。</p>	<p>● <b>社会性</b> 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む。</p>	<p>● <b>食文化</b> 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にす。</p>

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。「#瑞浪市 #給食センター」で検索してください。瑞浪市公式ホームページの学校給食「給食写真」よりInstagramに進むことができます。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※(学)は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※(委)は委託麦ごはんです。 ※牛乳は毎日付いています。 ※ エネ はエネルギーのことです。