

ご入学・進級 おめでとうございます！

4月も半ばを過ぎ、日中は春の陽射しが気持ちいい季節となりました。新しい学級や生活にも少しずつ慣れてきたでしょうか。19日からは新小学1年生も給食が始まりました。給食は栄養や健康面だけでなく、食事のマナーや感謝の心、郷土料理など様々な食育について学ぶ場でもあります。ご家庭でも、ぜひ給食のことを話題にさせていただきたいと思います。本年度も、献立表やお便り等で情報発信していきますので、1年間どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の7つの目標

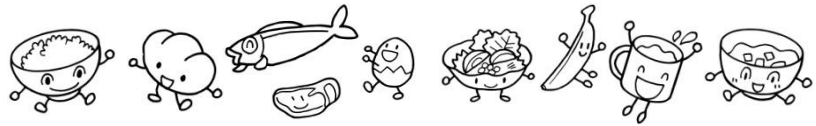
| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>  | <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。</p>  | <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>  | <p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> |
| <p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を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>  |  <p>引用： 学校給食法総則</p> |

栄養教諭 荒木有佳里

本校勤務6年目になります。家庭菜園で野菜を育てて料理し楽しんでます。今年度も、調理員6名と共においしく愛情いっぱいの給食を作って参ります。おすすめレシピを紹介しますので、参考にしてくださいね。



学校給食の内容



【牛乳】

成長期の子どもたちに必要なカルシウム・たんぱく質・ビタミンを補うために、200cc パックのものを毎日出しています。

【ごはん】（月・火・木曜）

永田炊飯に委託しています。

月曜日…白ごはん

火曜日…麦ごはん（マ・ミール）

木曜日…麦ごはん（ぷちまる）

【パン】（水・金曜）

菊池市七城町のパン工場で作られたパンが届きます。熊本県産の米粉や小麦を使ったパン、かぼちゃパンなどの野菜パンがあります。形も丸型、コッペパン、食パンといろいろあります。

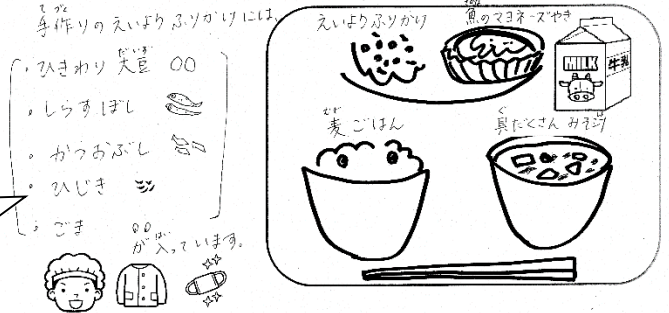
4月

○日(○)

食育目標 ②に身の健康



はいぜん絵カード



【おかず】

煮もの、揚げもの、炒めもの、蒸しもの、和えもの、汁ものなど、バラエティーに富んだ料理を心がけています。かつおぶし、こんぶ、煮干してだしをとり、塩分控えめでもおいしく食べられるように工夫しています。

【給食おすすめレシピ】

【春キャベツの^{ほいこうろう}回鍋肉】 4人分

<材料>

- | | | |
|------------------|------------|-----------|
| ・ぶた肩ロース肉（小間切） | 200g | |
| ・あつあげ | 100g | |
| ・キャベツ | 300g（5～6枚） | |
| ・たまねぎ | 150g（1/2個） | |
| ・もやし | 100g（1/2袋） | |
| ・にんじん | 50g（1/3本） | |
| ・ピーマン | 40g（1個） | |
| ・しめじ | 30g | |
| ・おろしにんにく、おろししょうが | 適量 | } A混ぜ合わせる |
| ・赤みそ | 30g | |
| ・さとう | 小さじ3杯 | |
| ・料理酒 | 小さじ2杯 | |
| ・濃い口しょうゆ | 小さじ1杯（下味） | |
| ・料理酒 | 小さじ1杯（下味） | |
| ・炒め油、ごま油 | 各小さじ2杯 | |

*春キャベツがおいしい季節です。赤みその味つけで野菜がおいしく食べられごはんが進みます。

<作り方>

- ① あつあげは一口大に切り、たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにする。
- ② ぶた肉に、にんにくしょうが、酒、しょうゆを揉み込んで下味をつけておく。
- ③ フライパンに炒め油を熱して、たまねぎ、にんじん、肉の順で手際よく炒める。
- ④ あつあげは、電子レンジで1～2分加熱し、温度を上げておく。
- ⑤ ③にしめじ、キャベツ、もやしを加え、温度が上がってきたら、あつあげ、Aを加えて味を整える。仕上げにごま油を入れ、香りづけをし、完成。