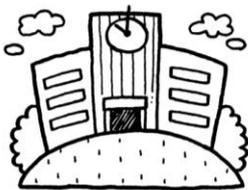
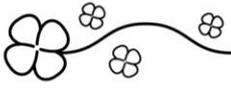


## ご入学・進級 おめでとうございます！

新学期が始まりました。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。

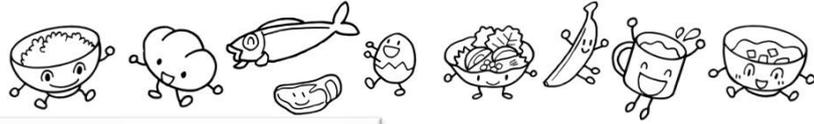
### 学校給食の7つの目標

<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7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いきます。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 パックの牛乳があります。

### 【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。



### 【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、煮干しでだしをとり、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。

### 【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・木曜日…麦ごはん

季節の食材や、行事食、郷土食などいろいろな料理が登場します。楽しみにしててください。

### 【おすすめ給食レシピ：手作りひじきふりかけ】

#### <材料> 5人分

- ・蒸しひきわり大豆 50g
- ・しらす干し 30g
- ・かつおぶし 小1袋
- ・乾燥ひじき 5g
- ・いりごま 5g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

#### <作り方>

- ① 乾燥ひじきを水で戻して、下ゆでする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しらす干しとひじきを炒め、パラパラしてきたら、ひきわり大豆を加えて炒める。
- ③ いりごま、かつおぶしを加え、しょうゆとみりんを加えて、軽く炒めてできあがり。

※シンプルな味付けですが、素材そのものの味でご飯によく合います。給食でも人気があります。