

4月 食育だより

黒石原支援学校
菊池支援学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。「食べること」は、生きていくために大切です。学校給食を通して、食べる楽しさや、食にかかわる人への感謝の気持ち、好ききらいなく食べることを学んでいきましょう。給食室では栄養教諭1名、調理を委託している株式会社東臣の栄養士2名、調理員等5名で安全・安心でおいしい給食の提供を目指します。1年間よろしくお願いします。

学校給食の7つの目標

「学校給食実施基準」に基づき献立を作成しています。



1 健康の維持増進を図る
自分に必要な食事の量を知り、好き嫌いなく食べよう。

2 望ましい食習慣を身につける
給食をモデルに、1日3食規則正しく食べよう。

3 社会性および協同の精神を養う
お互いを思いやり、協力して準備や後片づけをしよう。

4 生命・自然を尊重し、環境を大事にする
食事は、動物や植物の命によって支えられていることを知ろう。

5 感謝をして食事をする
食事を支えてくれていたくさんの人々に感謝しよう。

6 伝統的な食文化について知る
我が国や各地域の郷土料理について知ろう。

7 生産・流通および消費について理解する
食事の材料がどこで作られ、どのように届くのか関心をもとう。

学校給食の目標は、食育の視点を重視した内容となっています。食育は「**知育・徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける**」と食育基本法にあります。学校給食は、児童生徒の心身の健全な育成を図ることはもちろん、食に関する指導の充実のため、上記の7つの目標を掲げ、その目標を実現するために、**学校教育の一環**として行われます。



ごはん



<月・火・木・金曜の週4回>

不足しがちな食物繊維を補給するため、麦や雑穀、玄米、きびを混ぜたごはんを月に数回取り入れています。混ぜご飯などもあります。

パン



<水曜の週1回>

パンは小麦粉重量で小学生平均40g、中・高校生50gです。小麦粉は、熊本県産の小麦を100%使用しています。

牛乳



日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補う食品です。毎日の牛乳は熊本県産です。給食のない日は、家庭でもぜひ牛乳を飲みましょう。

おかず



煮物、汁物、揚げ物、和え物などの料理法に和洋中とバリエーションに富んだ味をつけることを心がけています。だしは煮干しやかつお節、昆布でとり、薄味でもおいしく食べられるようにしています。



給食のレシピをご紹介します！

今月は、4月25日の「**タラとレバーのあまからいため**」のレシピをご紹介します。

【タラとレバーのあまからいため】4人分

タラ(一口大).....160g
かたくりこ.....適量
レバー竜田揚げ.....160g
揚げ油.....適量
にんじん(いちょう切).....40g
たまねぎ(スライス).....60g
ピーマン(短い細切り).....30g
油.....適量
さとう.....8g
みりん.....4g
料理酒.....4g
こいくちしょうゆ.....8g
うすくちしょうゆ.....8g

- ①タラ(ホキなどの白身魚)にかたくりこをまぶして揚げる。
- ②レバーの竜田揚げ(冷凍食品)を揚げる。ない場合は、レバーの煮つけで代用可◎。
- ③フライパンに油をしき、にんじん、たまねぎを入れ、全体に油が回るように炒める。ピーマンを加える。かさが減ってしんなりするまで炒める。
- ④Aを混ぜ合わせたものを③に入れ、野菜の水分がでないように短時間でさっと炒める。
- ⑤④に揚げた白身魚とレバーを戻し入れて炒めあわせて完成！

A