

4月 食育だより

黒石原支援学校
菊池支援学校

御入学・御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、食に関わる人への感謝の気持ち、好き嫌いを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6名で安全・安心でおいしい給食の提供を目指します。1年間よろしくお祈りします。

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 健康の保持増進を図る
自分に必要な食事の量を知り、好き嫌いをなく食べよう。

2 望ましい食習慣を身に付ける
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付けをしよう。

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る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・流通及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。

給食の内容は？

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、**小麦や雑穀、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共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

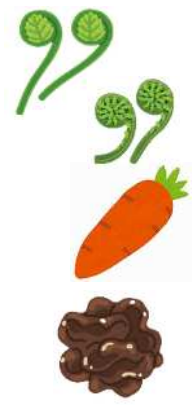
煮物、汁物、揚げ物、和え物などの料理法に和洋中とバリエーションに富んだ味をつけることを心がけています。だしは**煮干しやかつお節、昆布**でとり、薄味でもおいしく食べられるようにしています。

給食のレシピをご紹介します！

今月は、4月10日の給食にある「**山菜おこわ**」のレシピを御紹介します。

【山菜おこわ】4人分

- 米……………120g
- もち米……………100g
- 山菜水煮……………65g
- ごま油……………小さじ1強
- 鶏もも肉……………40g
- にんじん……………20g
- きくらげ……………2g
- 油……………小さじ1強
- 酒……………小さじ1弱
- みりん……………小さじ1弱
- 砂糖……………小さじ1弱
- うすくちしょうゆ……………大さじ1弱
- 塩……………小さじ1/3弱



- ① 米を研ぎ、米、もち米、山菜、ごま油と一緒に炊飯する。
- ② 炊きあがる間に、混ぜ込む具を作る。鶏肉は小さめの小間切り、にんじんはいちょう切り、きくらげは水戻しして、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンに油をひいて、鶏肉を炒める。
- ④ にんじん、きくらげも加えてさらに炒める。
- ⑤ Aの調味料を加えて味を調える。
- ⑥ 炊きあがったごはんに、⑤を混ぜ込んだら完成！

A