

4月給食だより

R7年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、安心・安全でおいしい給食を作って応援していきたいと思っています。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちも健全な発達を促すことはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

わたしたちが給食を作っています！

玉幡小学校の給食は、校舎と体育館の間にある給食室で作っています。昨年度と同じメンバーで、より一層安心・安全で美味しい給食を作ることができるよう、頑張りたいと思います。児童のみなさんからの「美味しい」の一言が、力になりますので、ぜひ給食の感想を青柳先生や調理員さんに教えてください。栄養教諭 青柳里佳

～調理員さんの意気込み～

美味しい給食を作るように頑張るので、残さず食べてね。

心を込めて作るので、楽しく給食を食べてくださいね。



成長期のみなさんに温かいうちに食べてもらえるように頑張ります。

ルールを守り、安心安全に給食を作りたいと思います。

衛生面に気を付けて毎日子どもたちに安心安全で美味しい給食を届けます。



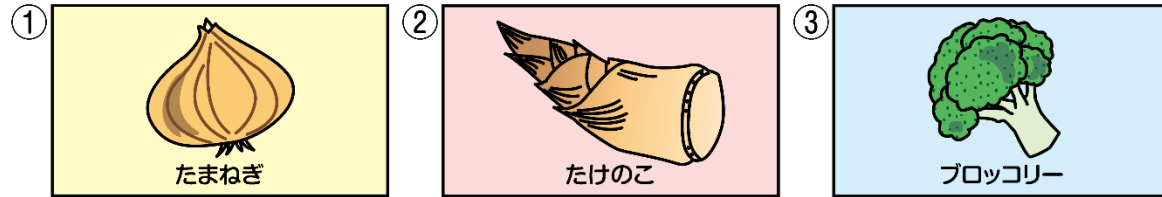
給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、特に1年生はご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

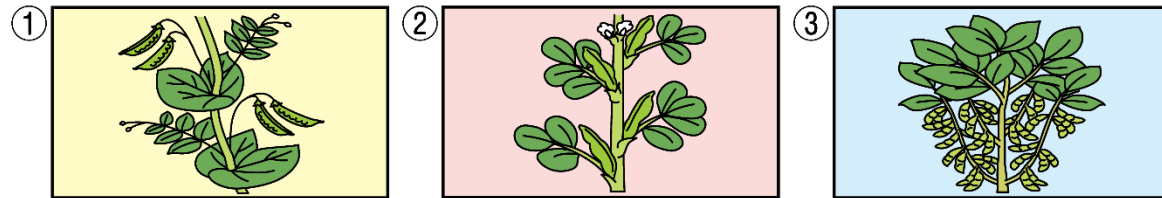


春の食べもの 3 択 クイズ

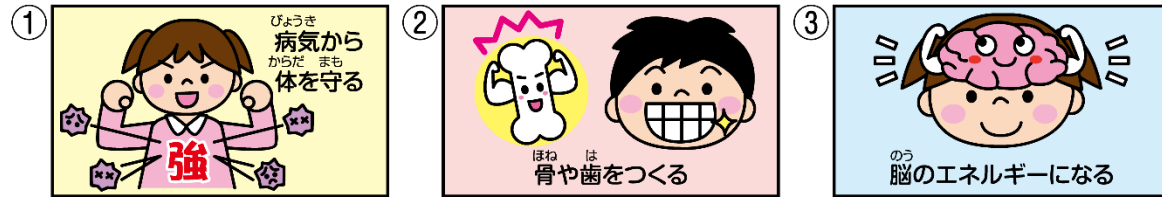
Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ？



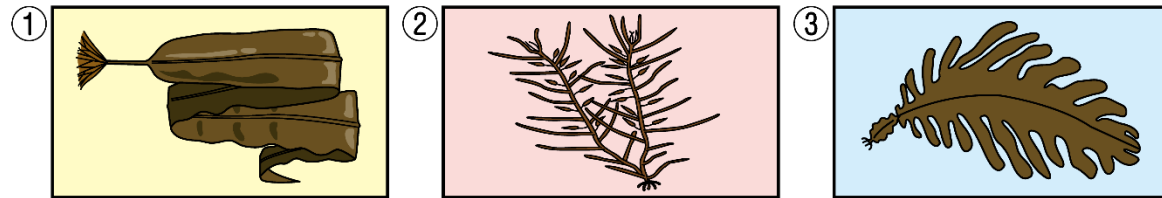
Q2 そらまめが育っている様子はどれ？



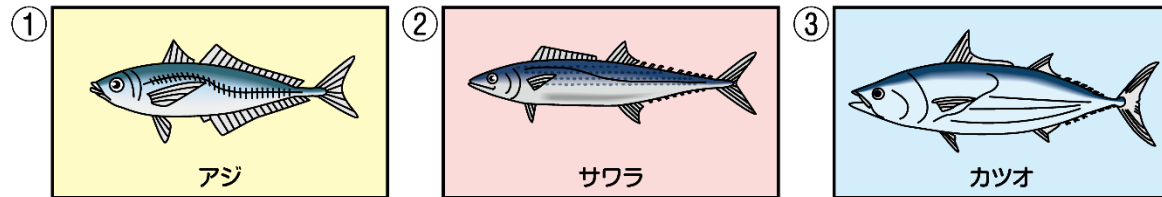
Q3 パセリやキャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある？



Q4 海からとってきたばかりのワカメはどれ？



Q5 漢字で魚偏に「春」で、「鰯」と書く魚はどれ？



こたえ

Q1=① [②はくき、③は花の部分] Q2=② [①はグリーンピース、③は枝豆]
Q3=① Q4=③ [①はコンブ、②はヒジキ] Q5=② [①は「鰯」、③は「鰹」と書く]



日本全国味めぐりツアー 千葉県

千葉県は、日本一の梨の産地です。「幸水」や「豊水」、「新高」などの品種が有名です。

菜の花は冬から春が旬の野菜です。千葉県では南房総地域で栽培が盛んです。また、観賞用としても黄色い花が咲いた菜の花畑を見ることができるところも多くあります。



千葉県ではアジ、イワシ、サンマなどの魚がたくさんとれます。それをみそや薬味と一緒に細かくたたいた料理を「なめろう」といいます。そして、アワビの殻に、「なめろう」を入れて焼いて食べる料理を「さんが焼き」といいます。

千葉県は、かぶの生産量が日本一です。また、千葉県は東京湾での海苔の生産量のうち、約97%を占めています。千葉の海苔は、風味がよく、味が濃いのが特徴だと言われています。

さわにわん 沢煮椀



かつおだしの香りと、肉やきのこ、野菜のうまみが美味しい具だくさんの汁物です。

【材料】5人分

水	600 g
かつお厚削り節	13 g
豚もも肉	75 g
乾燥スライス椎茸	2 g
にんじん	30 g (約 1/3 本)
たけのこ水煮	50 g
えのきたけ	50 g (約 1/3 袋)
ねぎ	40 g (約 1/3 本)
和風だし	1 g
うすくちしょうゆ	13 g
塩	2 g
片栗粉	3 g

【作り方】

- ① 豚もも肉は細切りに、にんじん、たけのこはせん切りにする。えのきたけは石突きをとり、半分の長さにする。ねぎは薄めの斜め切りにする。
- ② 鍋に水とかつお厚削り節を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で15分煮て、濾す。
- ③ だし汁を鍋に戻し、豚肉を入れ、アクが出てきたらとる。
- ④ にんじん、たけのこ、えのきたけ、ねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ Aの調味料を入れる。
- ⑥ 水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。