



# 給食センター掲示板



今月は給食の1年間の予定を中心にお知らせします。

学校給食は、栄養バランスの取れた食事を提供するとともに、望ましい食習慣や食に関する実践力を養い、豊かな人間関係、感謝の心をはぐくみます。

学校では、学校給食を活用しながら、毎月のテーマに沿って「食」について学びます。

ご家庭には「給食だより」を通して、学校給食のメニューや、子どもたちに身に付けてほしいことを紹介していきます。ご家庭でも、同じ話題でお話していただくと、子どもの意識もより深まると思います。

## 1 学期

- 4月「学校給食について知ろう」  
学校給食について
- 5月「マナーを身に付けよう」  
衛生的な食事の準備や食事のマナーについて
- 6月「よくかんで食べよう」  
かむことの大切さについて
- 7月「夏の暑さに負けない体を作ろう」  
夏バテにならないための食事について

## 2 学期

- 9月「丈夫な体を作ろう」  
運動と食事・栄養の関係について
- 10月「偏食をなくそう」  
好き嫌いをなく食べることの大切さについて
- 11月「感謝の気持ちを持って食べよう」  
食べ物の大切さ、食に関わる人々について
- 12月「寒さに負けない食事をしよう」  
寒さや風邪に負けない食事の取り方について

## 3 学期

- 1月「食文化を知ろう」  
学校給食週間について  
郷土料理について
- 2月「バランスの良い食事をしよう」  
バランスの良い食事について
- 3月「1年間の給食の反省をしよう」  
規則正しい食生活について

給食時間に話す内容

- 小2 はしの持ち方を知ろう
- 小3 夏の食生活について
- 小4 よくかんで食べよう
- 中1 カルシウムと身長について

- 小1 食べ物の名前を知ろう
- 小5 給食で使う食材はどこから？
- 中2 風邪予防の食事
- 中3 スポーツと食事

- 小6 郷土料理について  
幼稚園 食べ物クイズ

安全・安心でおいしい給食！

- ・徹底した衛生管理、安全な食材選びに努めます。
- ・旬の食材を取り入れ、季節の味を大切にします。
- ・行事食、郷土食を取り入れ、食文化を伝えます。



## みんなで楽しく食育!

### 旬の野菜「アスパラガス」



お店に並ぶアスパラガス。選び方のポイントは、穂先が堅くつぼんでいるもの、濃い緑色で、切り口がみずみずしいものです。茎は中太くらいのものがよく、縦じわがあるものは避けましょう。

また、アスパラガスは鮮度が落ちやすいので購入後は早めに使いましょう。購入した当日に使わない場合は、ポリ袋に入れるかラップで包み、冷蔵庫に立てて保存しましょう。

アスパラガスはカリウムやカロテン、ビタミンB1、B2、C、Eなどの栄養素を含んでいます。また、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を含み、疲労回復に効果があるほか、穂先に含まれるルチンは、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に役立つと言われます。

アスパラガスは江戸時代にオランダ人によって伝えられ、当時は主に觀賞用だったそうです。大正時代に北海道で栽培が始まりました。

今回は、旬のアスパラガスを使った料理を紹介します。アスパラガスの鮮やかな緑色で食卓を彩りましょう。

### アスパラとあさりのいため蒸し

【材 料】(4人分)

- アスパラガス……………8本
- キャベツ……………2枚
- トマト……………1個
- アサリ殻付き……………300g
- ニンニク……………1かけ
- 油……………大さじ1
- コンソメ……………1個
- 酒……………大さじ2
- 塩・コショウ……………少々



### 【作り方】

- ①アスパラは3cm長さに切り、キャベツはざく切り、トマトは一口大、ニンニクは薄切りにする。
- ②アサリはかぶるくらいの塩水に浸けて砂抜きをする。
- ③フライパンに油を温めてニンニクを入れて軽くいため、アサリ、アスパラ、キャベツを加えいためる。
- ④細かく砕いたコンソメと酒を加えて蓋をして蒸し煮にする。
- ⑤アサリの口が開いたらトマトを加えてさっといため、塩・コショウで味を調える。

次回は・・・  
食育の日について紹介します。