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、栄養パ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」

好き嫌いなく食べることの大切さにつ (1)

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

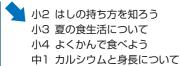
1月「食文化を知ろう」

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







小1 食べ物の名前を知ろう

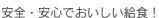
小5 給食で使う食材はどこから?

中2 風邪予防の食事

中3 スポーツと食事



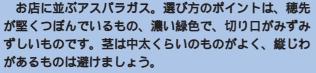
小6 郷土料理について 幼稚園 食べ物クイズ



- ・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。



旬の野菜「アスパラガス」



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B 1 、 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、当時は主に観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 コンソメ……1個 ニンニク………1かけ 酒………大さじ2 油………大さじ1 塩・コショウ……少々

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。

