

食育だより

令和4年4月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

毎月、子どもたちが考えたリクエスト献立を実施しています。
それぞれのテーマや思いをみなさんに知ってもらうため、紹介します。



4/28

とりにくのからあげ
いちごタルト (幼: いちごゼリー)
げんきサラダ
たけのこごはん
おふとわかめのすましじる

善通寺市立東部小学校
旬のたけのこといちごを取り入れました。ごはんがすすむように、みんなの好きな鶏肉のからあげといろいろな食材が入った元気サラダを組み合わせました。旬や食べる人の好みを大切に献立です。

学校給食レシピ



牛肉とセロリの炒め物
旬のセロリを使うことで香り、食感がよい一品です。

材料 (4人分)

- ・牛もも肉 120g
- ・酒 小さじ1
- ・セロリ 1/3本
- ・にんじん 中1/3本
- ・たけのこ (水煮) 50g
- ・たまねぎ 中1/2個
- ・砂糖 小さじ2・1/2
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・白ごま 大さじ1

作り方

- ① 材料を切る。
セロリ…5mm幅
にんじん、たけのこ…短冊切り
たまねぎ…スライス
- ② フライパンにサラダ油を熱し、牛肉と酒を入れていためる。
- ③ 砂糖、こいくちしょうゆを半量ずつ入れ、牛肉に味を付ける。
- ④ たまねぎ、たけのこ、にんじんを加えていためる。
- ⑤ 残りの砂糖、こいくちしょうゆとセロリを加えていためる。
- ⑥ 白ごまをふり入れて完成。



ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境の中、日々を元気に過ごせるよう、規則正しい食事と睡眠をとるようにつけていきましょう。
また、新学期の給食も始まります。給食センターでは、安心・安全に気をつけておいしい給食作りを心がけています。

学校給食について



学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

| | | |
|---|--|---------------------------|
| <p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> | <p>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。</p> | <p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> |
| <p>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。</p> | <p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p> | <p>6 伝統的な食文化を理解する。</p> |
| <p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> | | |

給食センターでの衛生管理

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|--------------------------------------|
| <p>調理員は健康チェックをし、みだしなみを整えています。</p> | <p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> <p>※食材に異物混入がないかもチェックします。</p> | <p>生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。</p> <p>※加熱した食品は、中心温度を測定します。</p> | <p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p> |
|-----------------------------------|--|---|--------------------------------------|