

食育だより

令和5年4月

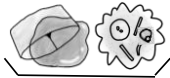
◆ リクエスト献立の紹介 ◆

4/20

かいそうサラダ



さわらの
うめてりやき



わかめごはん



もずくスープ

ことひらちょうりつことひらちゅうがっこう
琴平町立琴平中学校

テーマは「海の献立」です。香川県は海が近く、私たちの生活

に身近なものが多くあります。そこで、わかめやもずくなどの
海藻のほか、春が旬のさわらを組み合わせました。

また、海藻は食べやすく、栄養が豊富なので取り入れました。



学校給食レシピ



厚揚げの肉みそかけ

肉みそをかけることでボリューム感がUPします。

材料（4人分）

作り方

- | | | |
|------------|-------|--|
| ・厚揚げ | 300 g | ① 厚揚げを焼く。 |
| ・鶏ひき肉 | 50 g | （トースター使用の場合：片面3~4分※1000W） |
| ・酒 | 小さじ1 | ② フライパンに鶏ひき肉、しょうが、酒を入れて
だまにならないようにいためる。 |
| ・しょうが（おろし） | 少々 | ③ みりん、上白糖、赤みそ、水を加えていためる。 |
| ・みりん | 小さじ1 | （赤みそは水で溶いておく。） |
| ・上白糖 | 大さじ1 | ④ 水溶きでんぷん（水は分量外）を回し入れ、 |
| ・赤みそ | 小さじ2強 | とろみをつける。 |
| ・でんぷん | 少々 | ⑤ ①に④をかけたら完成。 |
| ・水 | 50 g | |



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、毎日を元気に
過ごせるよう、規則正しい食事と睡眠をとるよう心がけましょう。

また、新学期の給食も始まります。学校給食は栄養バランスのとれた食事で子
もたちの健やかな成長を支えるとともに生きた教材としての役割を担っています。

がっこうきゅうしょく とお まな み 学校給食を通しての学び・身につけたいこと

学校給食では、食育の視点として以下の6つを意識し、献立作成を行っています。

食事の大切さ、喜び、
そして楽しさを知る



食事の重要性

健康を保つための自己管理
能力を身に付ける



心身の健康

正しい知識、情報をもとに
食品を選ぶ力をもつ



食品を選択する能力

食べ物を大切にし、かかわる
人々に感謝する



感謝の心

マナーや思いやりの気持ち
など社会性を育む



社会性

地域の産物や伝統的な食文化
を知り、未来に伝える



食文化

ほとしゃ かの 保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。給食センターHPのアドレスやQRコードも掲載
していますのでご覧ください。

また、給食では初めて食べる食品が登場します。アレルギーの有無や食べず嫌いにならないために、
ご家庭で事前に食べてみることをおすすめします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食時間は給食着（エプロン・帽子・マスク）を身に付けて配膳や準備、後片付け
などを行います。週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけ
をして、ハンカチといっしょに次の登校時に持ってきてください。

