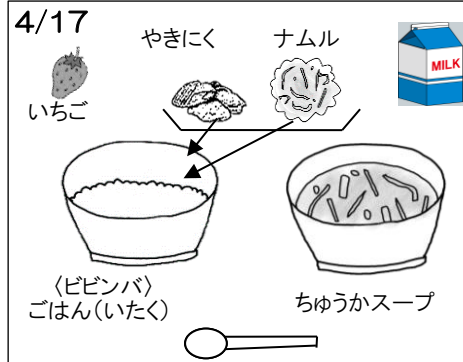


食育だより

令和6年4月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇



ぜんつうじ しりつひがしちゅうがっこう
善通寺市立東中学校

テーマは「いろいろと栄養バランスのとれたこんだて」です。
 メインは、肉と野菜のバランスがよいビビンバです。汁物にはビビンバと相性のよい中華スープを合わせました。
 また、デザートにいちごをつけて後味をさっぱりして食事が終われるように考えました。



学校給食レシピ

スウェーデン



ピッティパンナ

今年はパリ五輪です。それにちなんで毎月、五輪参加国の料理を出していきます。スウェーデンの食卓に欠かせないじゃがいもが余った時に作られる家庭料理です。

材料 (4人分)

- ・じゃがいも 1個
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/5個
- ・ウインナー 3本
- ・パセリ 2房
- ・チキンコンソメ 小さじ1/2
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・卵 4個

作り方

- ① 材料を切る。
じゃがいも、たまねぎ、にんじん…1.5cm角、ウインナー…1.5cm幅、パセリ…刻む
- ② じゃがいも、にんじんを少し固めに下ゆでする。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、火をつけてウインナー、たまねぎを炒める。
- ④ ③に②を加えて炒め、チキンコンソメ、塩、こしょうで味を調えて皿に盛る。
- ⑤ 目玉焼きを焼いて、④にのせる。

※給食では目玉焼きではなく、オムレツをつけています。



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に心がけましょう。
 新年度になり、学校給食も始まります。学校給食が子どもたちの健やかな成長を支え、生きた教材としての役割を果たせるよう努めていきます。

がっ こうきゅうしょく もく ひょう

学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

がっこう 学校
きゅうしょく 給食の
もくひょう 目標

適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。

食べることの大切さや
喜びを知る。

給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。

毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。

いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこ
とができる。

他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。

食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

きゅうしょくとう ばん かつ どう とお まな

給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番では、準備・配膳・後片付けの活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を見につけます。また、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。

おうちでチャレンジしてみよう!



エプロン・ぼうし・
マスクは清潔に!

ステップ



ステップ



ステップ



給食当番の仕事を頑張れるようにおうちでも応援してください。

