

4月のこんだてだより

ご入学・ご進級おめでとうございます。

希望いっぱいの新年度が始まりました。みなさんが1年間、それぞれの力を伸ばして、元気に成長していくために、今年度も安全・安心でおいしい給食を届けられるよう努めていきます。どうぞよろしくお願いたします。

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上で成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

(学校給食法より)

マナーを守って、楽しい給食時間にしよう!

手洗い

食事の前の手洗いは、新型コロナウイルス感染症や食中毒を防ぐためにとても大切です。



あいさつ

動物や植物の命、食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを込めて、あいさつをしっかりしましょう。



苦手なものにもチャレンジ

子どもの時期は、いろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさを発見できますよ。



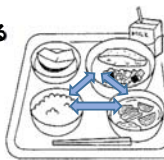
給食当番

エプロン・ぼうし・マスクをきちんと身につけ、衛生に気をつけて当番の仕事をしましよう。



ごはんとおかずを交互に食べる

ごはんとおかずを交互に食べて、味の変化を楽しむのは日本の伝統的な食べ方です。



片付け

食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。

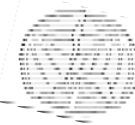


旬の味覚



春キャベツ

春キャベツはみずみずしくてやわらかく、甘みがあるのが特徴です。今月は東出雲町の中海干拓地で収穫された春キャベツを給食に取り入れる予定です。



たけのこ

たけのこは春の日本料理には欠かせない食材で、味があっさりしていてくせがなく、いろいろな料理に使われます。たけのこごはんにしたり、煮物にしたりするとおいしいです。



今月の献立紹介

『ツナ丼』

ツナとほうれん草、にんじん、とうもろこしで、たんぱく質や鉄、ビタミンが豊富にとれる、栄養満点なメニューです。

彩りも春を意識して、鮮やかになっています。ごはんにかけて食べてください。

～ レシピを紹介します ～

【材料(4人分)】

・ツナ缶(70g)	2缶
・おろししょうが	適量
・ほうれん草	60g
・にんじん	20g
・コーン缶	20g
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・酒	小さじ1
・炒め油	適量

Let's cook!

【作り方】

- ① ツナとコーンは汁気を切る。
- ② ほうれん草はゆでてから、2cm幅に切る。にんじんは千切りにして、ゆでる。
- ③ ツナとしょうがを炒めて、Aで調味をする。
- ④ ③にゆでたほうれん草、にんじんとコーンを入れてさっと炒め、味をととのえたら完成。

※調味料はお好みで加減してください

コーンを炒り卵にしてもおいしいですよ!

味めぐりについて

今年度の「味めぐり」は、5月から始まります。全国各地の学校給食で提供されている献立を紹介します。給食を通して全国各地の味を知り、興味や関心を持ってもらえたらと思います。



4月24日は「茶の湯の日」です!

松江に茶の湯文化を広めた松江藩松平家七代藩主の松平治郷は、「不昧公」の名で今でも多くの人に親しまれています。平成30年に、不昧公が没後200年を迎えたことから、松江市では不昧公の命日である4月24日を「茶の湯の日」に制定しました。この「茶の湯の日」にちなんで、抹茶を使用した「さわらの抹茶揚げ」を献立に取り入れました。楽しみにしててくださいね。



松平治郷

(号：不昧、1751-1818年)