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。児童生徒のみなさんが、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。

学校給食は、栄養のバランスがとれているだけでなく、地域の食文化や地場産物、食べ物の旬、食に関わる人や食べ物への感謝などを学ぶことができる「生きた教材」です。給食をとおして、児童生徒が将来にわたって健全な食生活を営むことができるよう取り組みます。

給食ってどんな食事？

給食は、日本のこどもたちが普段食べている食事を調査した結果を基に、成長期のこどもたち必要な栄養摂取基準が定められています。この基準に基づき、発達段階に応じて必要な栄養をバランスよくとることができるよう、献立を考えています。

『積極的にとりたいもの』

カルシウム（Ca）

・・・ 骨や歯の材料で、不足すると将来、骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20 歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウムを貯金することが大切です。

牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、野菜に多く含まれています。

鉄（Fe）

・・・ 成長期は、鉄の必要量が多いため、不足しがちです。鉄が不足すると、貧血になる、疲れやすくなるなどの症状が現れます。レバーやあさり、豆類、野菜にも多く含まれています。

『量を控えたいもの』

食塩

・・・とりすぎると高血圧の原因になります。ほかにも脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

給食では１食 小学校 2.0g（中学年）、中学校 2.5gを目標に献立を立てています。

今のうちから適塩を身につけましょう。

学校給食の内容

ごはん 週 3～4 回

白いごはんの他に、炊き込みごはん、カレーライスなどがあります。

めん 月 1～2 回

中華めん、ソフトめん、米粉入りうどんがあります。

パン 週 1～2 回

無漂白の国産小麦粉(そのうち 25%は県内産)、マーガリン、脱脂粉乳、砂糖、塩、イーストの副材料をこねてつくられます。

おかず

煮物、揚げ物、焼き物、炒め物、汁物、和え物、サラダなど変化をつけています。家庭でとりにくい、豆類、小魚、乳製品、種実類、野菜をできるだけ多く取り入れています。

牛乳

１本 200cc で、一般市販牛乳と同じ内容のものです。牛乳は、日々成長しているこどもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために大切です。家庭でも、1日１本飲むようにしましょう！

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（まつだいらはるさと）は、「不昧公（ふまいこう）」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、せん茶を使用した「お茶サラダ」を献立に取り入れました。

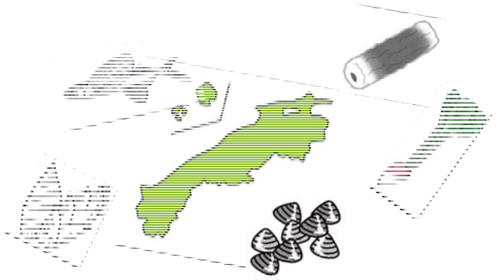
楽しみにしていてくださいね。

松平治郷
（号：不昧、1751－1818 年）

味めぐりについて

今年度は、私たちが住んでいる島根県内、様々な地域の料理・食材を紹介します。給食をとおしてふるさとの味を知り、親しんでもらいたいと思います。

「味めぐり」は、５月から始まります。



Let's cook！

納豆和え

【材料（5人分）】

・ひきわり納豆	１パック	
・キャベツ	１００ｇ	
・ほうれんそう	１束	
・にんじん	1/2 本	
・みそ	小さじ２	A
・しょうゆ	小さじ１	A
・さとう	少々	A
・ねり梅	小さじ１	A
・きざみのり	適量	

《作り方》 ※給食では衛生管理上、野菜を全て加熱しています。

①キャベツとにんじんは、千切りにしてゆでて冷まし、水気をきる。
ほうれんそうは、ゆでて冷まし、水気をしぼって2cm幅に切る。

②納豆に、A を入れ、よく混ぜて、①ときざみのりを入れて、和える。

★きざみのりのかわりに、かつおぶし（１パック）を使ってもおいしく仕上がりますよ！

今年度も１年間
よろしくお願いいたします