



4月のこんだてだより



入学、進級おめでとうございます。希望いっぱいの新年度がスタートしました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活が送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

今年度も栄養満点でおいしい給食を届けるように努力しますので、どうぞよろしくお願ひします。



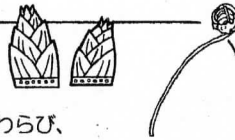
旬の味覚

春キャベツ



みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富です。生のまま、あるいはさっと火を通して食べる
と素材そのものの味をたのしめます。ふわっとして、丸みのあるものがおいしいですよ。

山菜



たけのこ、ぜんまい、わらび、ふきのとう、たらめめなどがあります。山菜は、ほんのり苦みがあるのが特徴です。おもにこの時季にしか食べられない山の恵みを味わってくださいね。

季節の料理 花見団子



春の香りがいっぱいのよもぎが入った串団子です。きなこをまぶしておいしく仕上げてあります。

新献立の紹介



☆チンゲンサイの中華和え

チンゲンサイと春雨、糸かまぼこ、黒きくらげを塩、さとう、酢、しょうゆ、ごま油で和えました。チンゲンサイの鮮やかな色と食感がよい和え物です。

☆さわらの抹茶揚げ

下味をつけて油で揚げた角切りのさわらに、抹茶塩で味付けをしました。抹茶の風味と彩りの良い揚げ物です。

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に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> 	

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、「不味公」の名で今でも多くの人に親しまれています。平成30年に、不味公が没後200年を迎えることから、松江市では不味公の命日である4月24日を「茶の湯の日」に制定しました。

今月の味めぐりは、島根県松江市です。「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。楽しみにしてくださいね。



松平治郷

(号：不味、1751-1818年)