

4月のこんだてだよ

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学年に向けて、希望や期待で胸がいっぱいのご様子。学校生活を充実させるためには、何より健康が大切です。食事はその大きな基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばってください。

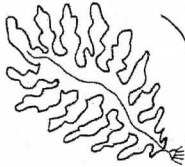
今年度も栄養満点でおいしい給食を届けるように努力しますので、どうぞよろしくお願ひします。



旬の味覚

わかめ

わかめは、春になると日本中のどこでもとれます。海そうの中でも骨や歯を丈夫にするカルシウムが一番多くふくまれています。また、食物せんいも多く、腸のそうじをしたり、便通を整えたりしてくれます。



たけのこ

春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。とても成長が早く、1日で1メートル伸びるものもあります。カリウムがたくさんふくまれている、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出します。カリウムは調理により失われやすくなりますが、たけのこはゆでてもあまりカリウムが減らないのが特徴です。



新献立の紹介

☆洋風きんぴら

きんぴらごぼうをアレンジして、ごぼう、ベーコン、にんじん、とうもろこし、きぬさやを使い、彩りよく仕上げました。

☆ユーリンチー

ユーリンチーは、揚げた鶏肉に刻んだねぎとしょうゆベースのたれをかけた中華料理です。酒で下味をつけた鶏肉を揚げて、白ねぎ、酢、しょうゆ、おろしにんにくで作ったたれをかけました。ごはんのすすむおかずです。

味めぐりについて

2020年開催の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、児童生徒の世界への興味関心を高めるために、今年度の「味めぐり」は世界各国の料理を紹介し、給食を通して世界各国の食文化に親しんでもらえたらと思います。



学校給食の目標



- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

～学校給食法より抜粋～

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年を迎えたことから、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。この日は抹茶や和菓子を食べてほっこりし、今でも息づく松江の茶の湯文化に触れてみてはいかがでしょうか。

給食では、「さわらの抹茶揚げ」を取り入れています。



松平治郷

(号：不味、1751-1818年)