



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。毎日「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に登校しましょう。

今年度も安心、安全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いたします。



旬の味覚

春キャベツ

みずみずしくてやわらかく、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楽しめます。ふわっとしていて、丸みのあるものがおいしいですよ。



わかめ

わかめは春になると日本中のどこの海でもとれます。海そうの中でも骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。また、食物せんいも多く、おなかのそうじをする働きがあります。



新献立の紹介

南センターのみ5月に実施します。

☆鯖とおからのそぼろごはん

焼きさばのほぐした身とおから、糸こんにゃく、きぬさやが入ったそぼろごはんです。しょうゆ、酒、砂糖、みりんで味をつけました。ごはんにかけて食べましょう。

☆鯖のごまだれかけ

油で揚げた切り身の鯖に、しょうゆ、砂糖、ごまで作ったたれをかけました。甘辛い味付けのたれで、旬の鯖をおいしく食べることができ、ごはんのすすむおかずです。

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。私たちが住んでいる島根県内、様々な地域

の料理を紹介します。給食を通してふるさとの味を知り、親しんでもらえたらと思います。



学校給食の7つの目標

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。 	

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。

「茶の湯の日」にちなんで、抹茶を使用した「あじの抹茶揚げ」を献立に取り入れました。楽しみにしていってくださいね。



松平治郷

(号：不昧、1751-1818年)