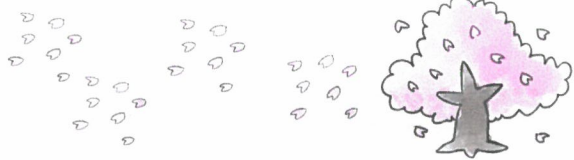


# 給食だより



令和7年 4月号  
砥部町学校給食センター  
(担当：栄養教諭 立町文美)



ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい場所での新しい生活が始まりましたね。給食センターでは、栄養バランスのとれたおいしい給食を通して、子どもたちの心と体の成長を支えていきたいと思えます。今年度も、よろしくお願いいたします。



## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

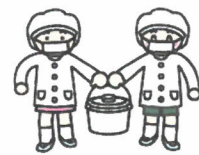


給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

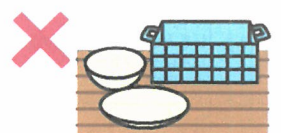
## 給食当番の人もそうでない人も、みんなで協力して準備をしましょう!

- 髪の毛が出ていませんか?
- マスクから鼻と口が出ていませんか?
- 給食着は清潔ですか?
- 爪は短く切っていますか?
- 手をきれいに洗いましたか?
- 体調は悪くないですか?

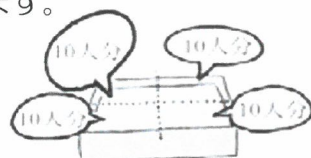
熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



40人分なら4等分した1/4から10人分をつぎます。



食器も4等分にしておくと、配ぜんしやすくなります。



### 給食のメニュー! 作ってみませんか?

#### 【磯香和え】

<材料> 小学校4年生4人分

白菜 120g 砂糖  
ほうれん草 60g 薄口しょうゆ  
えのき 30g 刻みのり

小さじ1/3 ぼくたち  
小さじ2  
1g

<作り方>

- ① 野菜は下記の切り方通りに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、野菜をサッとゆで、ザルに揚げて冷ましておく。
- ③ ②の野菜の水気をよく絞り、調味料と刻みのりと一緒に和える。

<切り方>

白菜: 5mm幅のせん切り  
ほうれん草: 1.2cm幅のせん切り  
えのき: 株元を切って3cmのせん切り

えのきのとろみで味がよくからみ、のりの風味も合わさって野菜嫌いのお子さんでもぺろりと食べられる副菜です!



汁物は、底からよくかき混ぜてからつぎましょう。



当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事につながる環境を整えましょう。



## 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。新生活のスタートに合わせて、生活リズムを整えるためにも、まずは朝ごはんをしっかりと食べる場所から始めましょう。