

入学・進級おめでとうございます

希望に満ちた新年度をお迎えのことと思います。今年度も新型コロナウイルス感染症対策をふまえた制限がある給食時間となりますが、みなさんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



食育time

ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

こんだて表の活用方法

毎月献立表を配布します。ご家庭でも献立確認や食育の話題にご活用ください。



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通、及び消費について、正しく理解する。

作ってみませんか？ 給食レシピ

今月の公開レシピは、「たけのこごはん」です。
(令和4年4月25日(月)献立より)

<材料(4人分)>

・精白米	2合	・さとう	大さじ1
・新物たけのこ	120g	・しょうゆ	大さじ1
(あくを取り水にさらしたもの)		・みりん	小さじ1
・鶏肉	40g	・酒	小さじ2
・にんじん	40g	・だし汁	160cc
・油揚げ	12g		
・干しいたけ	2g		

<作り方>

- たけのこはいちょう切りにして水にさらす。にんじんはせん切りにする。鶏肉は細かく切る。干しいたけは水でもどして薄く切る。油あげは油抜きをして短冊切りにする。
- サラダ油でとり肉を炒め、火が通ったら、たけのこ、にんじん、しいたけ、油あげも加えてさっと炒める。
- だし汁と調味料を加えて水分が少なくなるまで煮る。
- 炊きあがったごはんに③を加えて混ぜて出来上がり。

輪之内町の給食の内容は？

献立は「主食・主菜・副菜」に分かれています

栄養バランスのとれた食事は心も体も健康にします。主食、主菜、副菜をそろえると、自然に栄養バランスがとれた食事になります。普段の食事でも主食、主菜、副菜をそろえることを心がけましょう。

【主菜】
魚、肉、卵、豆類など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかずです。揚げ物、焼き物、炒め物など、バリエーション豊かです。

【主食】
おもにエネルギーのもとになる食品です。ご飯の日は週3回、パンの日は週1~2回、麺類の日は月に1~2回です。

【果物・デザートなど】
季節の果物やヨーグルト、行事のデザートなどです。お楽しみに！

【牛乳】
骨や歯をつくるもとになるカルシウムの補給源として、毎日つきます。

【副菜・汁物など】
野菜・きのこ・海そうなど、おもに体の調子を整えるもとになる食品を使ったおかずや汁物です。

