

# 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。今年度もみなさんが楽しみになるようなおいしい給食づくりに努め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。

### 目指せ！給食マスター

### 給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食食物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

### 給食当番のお仕事編

<h4>身だしなみを整えましょう</h4>	<h4>協力して準備をしましょう</h4>	<h4>1人分を考えて盛り付けましょう</h4>	<h4>汁物はかき混ぜ、具を均等にのばしましょう</h4>
<h3>給食の食べ方編</h3>	<h4>よい姿勢で食べましょう</h4>	<h4>よくかんで食べましょう</h4>	<h4>立ち歩くのはやめましょう</h4>
<h4>時間内に食べ終わるようにしましょう</h4>			

出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』(H31.3)

## 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。

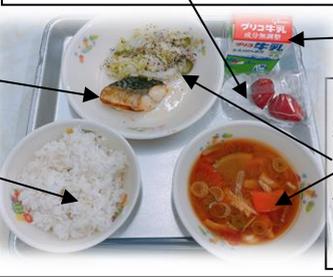
**【主菜】**  
魚、肉、卵、豆類など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかずです。揚げ物、焼き物、炒め物など、バリエーション豊かです。

**【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3～4回、パンの日は週1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のになる食品を使ったおかずや汁物です。



## 作ってみませんか？ 給食レシピ

今月の公開レシピは、「春野菜のスープ」です。(令和5年4月25日(火)献立より)

**<材料(4人分)>**

・ロースハム	3枚	コンソメ	4.8g
・たまねぎ	1/4個	塩	少々
・にんじん	3cm	こしょう	少々
・春キャベツ	2枚		
・アスパラガス	3本		
・乾燥わかめ	1g		

**<作り方>**

- ① ロースハムは短冊切りにする。たまねぎ、にんじん、キャベツは千切りに切る。アスパラガスは斜め切りにする。
- ② なべに水500cc入れ、たまねぎ、にんじんを煮る。にんじんがやわらかくなったら、ハム、アスパラガス、キャベツを加え、加熱する。
- ③ コンソメ、塩、こしょうで味を整えて仕上げる。