

☆毎月19日は食育の日☆

きゅうしょくだより 4月



新学期がスタートしました。新しい学年に進み、そして新入生にとっては新しい学校での1年が始まります。希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校での学びや活動をいきいきと行うためには何より健康が大切です。今年も1年間、よい食生活を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

○学校給食の目標

学校給食の7つの目標 ～学校給食法より～	
健康な体をつくる	望ましい食生活のお手本になる
助け合い、協力し合う社会性を身につける	
自然の恵みに感謝する心を育てる	働くことを尊び、感謝する心を育てる
地域の食文化を知り、未来に伝える	食を通して社会のしくみを学ぶ

○学校給食の内容

◇学校給食の栄養

子どもたちが1日に必要な栄養量の約30%がとれるようにしています。

◇牛乳

子どもたちに必要なカルシウム・たんぱく質・ビタミンなどを補うために毎日ついています。

◇主食

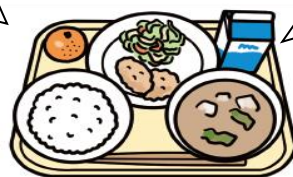
米飯週3回、パン週1回、めん週1回(うどんと中華めん)です。
埼玉県産の精米・小麦粉を使用しています。

◇地場産物

深谷産、埼玉県産の食材を多く活用するようにしています。

◇内容

栄養のバランスを考えて、多くの食品を使用するようにしています。
煮物、揚げ物、焼き物、蒸し物、和え物、汁物など、料理の組み合わせを工夫しています。
行事食、郷土料理、季節感のある料理を取り入れるよう努めています。



作ってみませんか



野菜コンソメスープ

【材料】4人分

ベーコン	30g
たまねぎ	100g
キャベツ	100g
にんじん	50g
コーン	30g
こまつな	30g
コンソメ	6g
塩・こしょう	少々
しょうゆ	4g
水	500cc

【作り方】

- ① ベーコン、キャベツ、にんじんは短冊切り、こまつなは3cmに切る。
- ② なべにベーコンを入れ、油が出てきたらたまねぎを炒める。
- ③ たまねぎがしんなりしてきたら、水を入れ、にんじん、キャベツ、コーン、こまつなの順に加える。
- ④ 調味料を入れ味を調える。

*じゃがいもやマカロニを入れてもおいしいです。

トマトやほうれん草、チンゲン菜などいろいろな野菜を使えば、栄養たっぷりの具たくさんスープを作ることができます。ぜひ、作ってみてください。

「食べるときのやくそく」きちんと守って、いただきます！



食べる前には
手をあらおう！

あいさつをきちんとすると きもちいいね！

