

給食だより

(毎月8日はおやまわ食の日)

令和5年度
4月号

小山市立東城南小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

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。

食品を選択する能力

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。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

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。

食文化

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。

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)

献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう



★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

★お願い

お子さんが白衣などを着た際に洗濯をお願いします。

食べもののばたらき 3つにわけてみよう！

食べものは、体へのはたらきによって、3つにわけられます。下のえいようれっしやのはたらきを見ながら、きいろ、あか、みどりのなかまにわけて、○の中をぬってみましょう。

たまねぎ、たまご、あめ、しいたけ、パン、ぎゅうにゅう、キャベツ、にんじん、トマト、あぶら、さかな、とうふ、みかん、じゃがいも、ごはん

えいようれっしや、きいろのなかま、あかのなかま、みどりのなかま

あなたの好きな給食メニューは？

☆キーマカレーレシピ☆

《材料》	4人分	《下処理》
にんにく	1/2かけ	みじん切り
しょうが	1/4かけ	みじん切り
豚ひき肉	80g	
大豆ミートミンチ	20g	もどす
(水煮大豆みじん切り80g可)		
玉ねぎ	1個	みじん切り
にんじん	2/3本	みじん切り
水	200cc	
サラダ油	小さじ1	
カレールウ	70g	
ケチャップ	大さじ1 1/3	
ブルーンピューレ	大さじ2	
(りんごのすりおろしでも可)		

- 《作り方》
- ①フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
 - ②豚ひき肉を加える。
 - ③大豆ミート(水煮大豆)、玉ねぎ、にんじんを加える。
 - ④水を加えて煮る。
 - ⑤ケチャップ、ブルーンピューレを加える。
 - ⑥カレールウを加え、味を調える。

給食のキーマカレーには、大豆ミートが入っています。大豆ミートは、大豆から作られたお肉のような食材で、お肉(牛や豚、鶏など)を一切使用しない、完全植物性の食材です。



食器の気持ち



食器はみんなで使うものです。大切にしましょう。

