



4月 給食だより



令和5年4月
小山市立乙女小学校

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)



<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飢えて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。</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>

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！



ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品
米飯：週4回
(月・火・水・木曜日)
パン：週1回(金曜日)

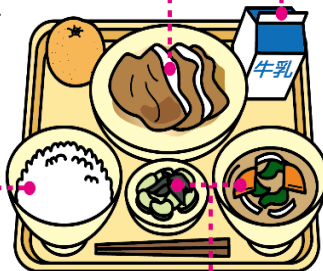
主菜

魚、肉、卵、大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず



牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む



おやま和牛、おとん、米パン、はとむぎ、ラムサールふゆみずたんぼ米、生井っ子米、ラムサールホンモロコ、小山市産大豆納豆、小山うどん、米粉などを使用した献立が登場します。

主食



副菜・汁物



野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

目指せ!

給食マスター

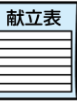


給食当番のお仕事編

<p>身だしなみを整え ましょう</p>	<p>協力して準備を しましょう</p>	<p>1人分を考えて丁寧 に盛り付けましょう</p>	<p>汁物は底からよくか き混ぜ、具を均等に よそいましょう</p>
--------------------------	--------------------------	--------------------------------	--

給食の食べ方編

<p>よい姿勢で 食べましょう</p>	<p>口をとじて、よくかん で食べましょう</p>	<p>立ち歩いたり、友達 が嫌がる話をしたり するのはやめましょ う</p>	<p>時間内に食べ終わ るようにしましょ う</p>
-------------------------	-------------------------------	--	------------------------------------



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。.....

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



給食着の洗濯にご協力をお願いします。.....

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯して次の登校時に持たせてください。



給食レシピ紹介



「おとん」は、
小山市産の豚肉だブー

【おとん丼】

4月20日献立より

〈材料〉4人分

- | | |
|-------------|--------------|
| ・ごはん …4杯分 | ・しいたけ…4個 |
| ・サラダ油 …小さじ1 | ★みりん …小さじ1/3 |
| ・おろしにんにく…3g | ★砂糖 …小さじ1 |
| ・おろし生姜 …3g | ★しょうゆ…小さじ2 |
| ・豚モモこま…160g | ・にら …40g |
| ・たまねぎ …1/2個 | ・白ごま …大さじ1/2 |
| ・しらたき …80g | |

〈作り方〉

- ①たまねぎ、しいたけは、薄切り、にらは2cm長さに切る。しらたきは下ゆでして、3cm長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがたったら、豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③たまねぎ、しいたけ、しらたきを加えて炒める。
- ④★を加え、味を調える。
- ⑤にらと白ごまを加え、にらがしんなりしたら火を止める。
- ⑥ごはんの上に⑤をのせて、できあがり。