

食育だより 4月

入学・進級おめでとうございます。

新しい教室で、新しいクラスメイトや先生との学校生活にドキドキ・わくわくしますね。

給食センターでは、今年度も安全・安心でおいしい給食をお届けできるよう準備を進めています。どうぞお楽しみに♪



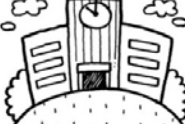




学校給食とは・・・

学校給食は、ただのお昼ごはんではありません。子どもたちに必要な栄養の補給はもちろん、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための「生きた教材」としての役割を担っています。



学校給食の7つの目標



<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 	<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 
--	--	---	--	--	--	--

宇多津町の学校給食は・・・

主食

お米は香川県産おいでまいを使用。パンは週1.5回提供しています。めん類も取り入れ、バラエティ豊かな献立を提供します。



おかず

栄養バランスはもちろん、食材、調理法、味、彩りなど、様々なバランスを考えながら献立を作成しています。また、旬を大切にできるだけ香川県産の食材を使用します。行事食や郷土料理も積極的に取り入れています。

デザート

季節の果物を中心に、週1～3回デザートを提供します。



牛乳

200mlの牛乳パックが毎日つきます。疾病等で牛乳が飲めない場合は中止しますので、学校へお知らせください。



栄養価

学校給食摂取基準に基づき、子どもたちの成長に必要な栄養をしっかりとれるよう計算して提供しています。エネルギーは年3回見直しを行い、今の子どもたちの年齢や体格に合った、ちょうど良い量が提供できるよう努めています。

今月のかかわ印給食ウィーク

- 13日：春どりブロッコリーのサラダ
- 14日：オリーブ豚のビビンバ
- 15日：アーモンドいりこ
- 16日：宇多津の塩からあげ
- 17日：オリーブサーモンのレモンソース

食育クイズ

香川のブランド「オリーブサーモン」は、オリーブから作られた粉末をえさに混ぜて養殖されています。

さて、その粉末には、オリーブのどの部分が使われているでしょうか？

- ①実 ②花 ③葉

「オリーブサーモン」は、オリーブの葉から作られた粉末をえさに混ぜて養殖されています。オリーブの葉には、オリーブの油を多く含むオリーブオイルや、オリーブの葉に含まれるオリーブポリフェノールなどの成分が含まれています。オリーブの葉は、オリーブの木の葉を収穫し、乾燥させた後に粉末に加工されています。

おすすめレシピ

～春キャベツのごま和え～

＜材料（4人分）＞

- | | |
|------------|--------------|
| 春キャベツ 200g | 白いりごま 大さじ1.5 |
| 小松菜 60g | しょうゆ 小さじ1～2 |
| コーン 30g | 砂糖 小さじ2 |

＜作り方＞

- ①春キャベツと小松菜は食べやすく切り、ゆでて冷ます。
- ②白いりごまをフライパンで炒って、すり鉢やフードプロセッサなどでする。
- ③②にしょうゆと砂糖を混ぜて和え衣を作る。
- ④①の水気をよく切って、コーンと共に③で和える。

ごまを炒って擦ることで、とても香りの良いごま和えができます。手軽に作りたいた時は、すりごまを使っても良いです。

