

令和6年度
4月号

給食センターだより

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

釜石市学校給食センター

入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生を迎え、
 新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。
 4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、
 疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、
 朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。
 今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組ん
 でまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

「学校給食」は生きた教材です！

給食には、たくさんの学びが詰まっています....

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた
 食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図ると
 ともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的とし
 ています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。

栄養バランス

食文化

よりよい人間関係の形成

食の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

日本の伝統行事と行事食

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

～ 4月の給食からのおすすめレシピを紹介 ～

おうちでもカミカミデー 「かみかみごぼうサラダ」をつくってみよう！！

(材料) 大人4人分

- キャベツ.....2枚
- ごぼう.....1/3本
- きゅうり.....1/2本
- 干しひじき.....大さじ1/2弱
- マヨネーズ.....大さじ4杯
- (※またはマヨドレ)
- 食塩.....0.25g
- こしょう.....少々

※ マヨドレは、市販のマヨネーズタイプのドレッシングです。

【作り方】

- ① ひじきは、水でもどしておく。
- ② キャベツは、1cm幅に切る。ごぼうは、ささがき、きゅうりは輪切りにする。
- ③ ひじき、ごぼうは、歯ごたえが残る程度に茹でる。
- ④ マヨネーズと食塩、コショウはよく混ぜておく。
- ⑤ ③とキャベツ、きゅうりをよくまぜ、④の調味料を入れてよく和える。

☆ 給食では、キャベツ、きゅうりは、安全のため一度茹でています。
 ☆ ごぼうをれんこんなどかみごたえのある野菜にかえてアレンジできます。ぜひ作ってみてくださいね。