

4月食育だより

令和7年4月24日(木)
足立区立加平小学校
校長 倉島 敬和
栄養教諭 杉本 なおみ

がっ こう きゅうしょく
学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食には、たくさんの学びが詰まっています

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食事の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

学校給食について

～こんなことに気を付けています



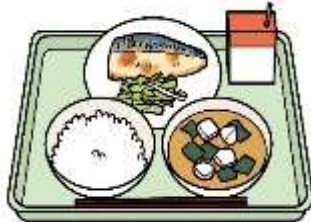
食材

なるべく国産で、旬の食材を中心とし、安全で安心なものを使用しています。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理、セレクト料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物などを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理に細心の注意を払っています。



1年生もしっかり食べています！

14日(月)より1年生の給食が始まりました。給食当番もはりきって行っています。みんなよく食べていて、おかわりもしています。給食当番の仕事や、配膳の仕方、片付け方もスムーズにできるように頑張っています。牛乳パックもきれいに片付けられるように、ただいま特訓中です。

「今日の給食おいしかったよ！」と声をかけてくれてうれしく思います。苦手な食材や、初めて食べる料理が出ることもあるかもしれませんが、ぜひ、好奇心をもってひと口チャレンジしてほしいです。



旬の野菜を使った 給食レシピ紹介

《新じゃがいもの カレーレッシングサラダ》

【作り方】

- ① ジャがいもは、5mm位の太さのせん切りにし、水にさらしておく。きゃべつは短冊切り、にんじんはいちょう切り、きゅうりは小口切りにする。
- ② ジャがいもをゆでる、または蒸す。
- ③ きゃべつ、にんじんをゆでて、きゅうり、コーンを加えて水気を切り冷ます。
- ④ サラダ油～カレー粉を合わせて軽く火を通し、冷ましておく。
- ⑤ ②と③を合わせて盛り付け、④のドレッシングをかけて食べる。

【材料 4人分】

- ・じゃがいも・・・2個
- ・きゃべつ・・・2枚
- ・にんじん・・・1/4本
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・ホールコーン・・・大さじ2
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・砂糖・・・少々
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・カレー粉・・・少々