



4月 食育だより

給食が始まります!



ご入学、ご進級おめでとうございます。給食もいよいよ10日から（1年生は17日から）スタートします。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で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。

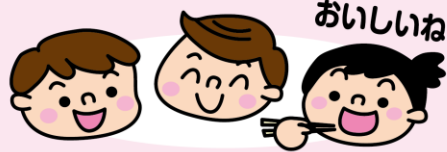
新田学園では、株式会社レクトンの調理員さんが、毎日みなさんに愛情たっぷりでおいしい給食を一生懸命作ってくださいます。校内で会った時には、しっかりとあいさつをしましょう!



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。



8のつく日は

今月は18日

「カムカムデー」!

8日・18日・28日は「カムカムデー」です。よく噛んで食べると、からだにいいことがいっぱい! カムカムデーは、いつもよりもさらによく噛んで食べるように心掛けましょう!

毎月19日は

「足立区食育の日」!



毎月19日は食育の日です

毎月19日は足立区食育の日です。食べることに興味・関心をもってもらえるよう、いろいろな取り組みをしています。給食もみんなで楽しくおいしくいただきましょう!

野菜の日レシピ 4月30日(火) ~たけのこごはん~

★材料 (4人分)

- さやいんげん . . . 2本 (斜めせん切り)
- 米 . . . 2.5合
- 水 . . . 適量

※炊飯器に合わせた量を入れる

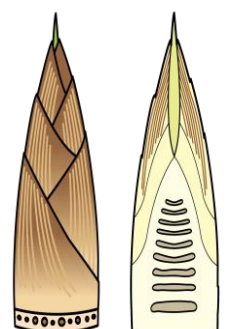
- たけのこ (水煮) . . . 100g (短冊切り)
- 鶏こま肉 . . . 40g
- にんじん . . . 中1/4本 (せん切り)
- 油揚げ . . . 1枚 (短冊切り)
- 干し椎茸 . . . 1枚 (戻してせん切り)
- さやいんげん . . . 2本 (斜めせん切り)
- 油 . . . 小さじ1

B

- 酒 . . . 小さじ1
- しょうゆ . . . 大さじ1
- 砂糖 . . . 小さじ1/3
- しお . . . 少々
- みりん . . . 小さじ1/4

★作り方

- ①さやいんげんは、下ゆでしておく。
- ②炊飯器にAの食材とBの調味料を入れ、炊飯する。
- ③炊きあがった②と①のさやいんげんを入れ、混ぜる。



A

