



平成 23 年 4 月 19 日

戸田市立美女木小学校 給食室

* 毎月 19 日は食育の日です *

ご入学、ご進級おめでとうございます。春の訪れとともに、元気いっぱいの1年生81人を迎えて、美女木小学校の新学期がスタートしました。健康に毎日を過ごすには、『食』が大きく関わってきます。ご家庭での食習慣が学校生活にもそのままつながることをご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。給食室一同、おいしくて安全な給食づくりを目指していきます。



学校給食を知ろう!

給食は、学校での給食活動のなかで下記のような大きな目的があります。・ ・ 学校給食法第 2 条より ・ ・ ・

①日常生活における食事について正しい習慣と望ましい習慣を養う

②学校生活を豊かにし明るい社交性を養う

③食生活の合理化栄養の改善および健康の増進を図る

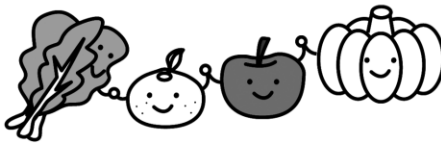
④食料の生産部分および消費について正しい理解に導く

★食数約 530 食を調理員 9 名で調理しています。単独校方式になって 4 年目を迎えます。

こんなことに気をつけて献立を立てています!

①いろいろな食品を幅広く使用

- ・旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。
- ・子どもの嗜好に迎合されることなく、様々な食品を体験させるとともに必要な栄養素や正しい食品の組み合わせを考え、教材としての献立となるようにしています。



②安全でおいしい手作り給食を

- ・良質で安全な選定な食品を使用しています。
- ・自然の味を生かしています。だしは、かつお節、鶏がら、煮干し、昆布でとります。
- ・食中毒予防に配慮した献立作りをしています。



③生活習慣病予防に配慮



- ・脂肪、塩分、動物性たんぱく質をとりすぎないようにしています。
- ・食べやすい魚献立を工夫しています。

④かみごたえのある料理も

- ・よくかまないと食べられない料理も献立に取り入れています。(根菜類・豆・小魚など)



⑤食文化の継承を

- ・日本に昔から伝わる素朴な料理や行事食、郷土食などを取り入れています。
- ・外国の料理にも目を向けています。



⑥楽しい給食に

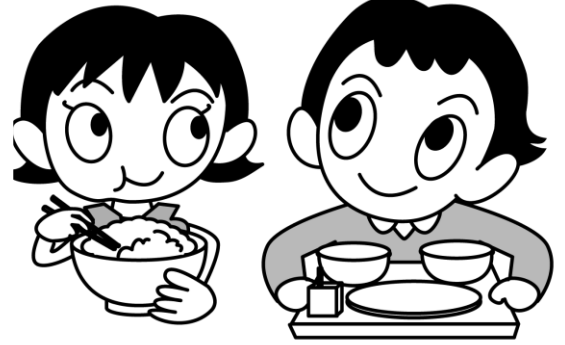
- ・セレクト給食、リクエスト給食などを取り入れ、給食に変化と楽しみ、関心・興味を持たせています。(「食」に関する自己管理能力の育成)



給食を頑張って食べていま～す

もくもく
きれいに
食べたよ。

4月12日から給食が開始し、1週間が過ぎました。新しい教室、新しいお友だちとの出会いの中でがんばって食べています。昨年度完食していた学級に渡していた『ペロリン賞』はバージョンアップして『ペロリンカード』になりました。苦手なものもまずはひとくち、食べ物を大切に思ってくれるとうれしいですね。子どもたちからの『おいしかった～』の音が調理員さんにも励みになっています。



つくってみよう！！

☆れんこんのはさみ揚げ☆

れんこん	大ひと節		
とりひき肉	120g	※	
えびのすりみ	50g	※	
生姜	みじん切り	少々	※
長ねぎ	みじん切り	5掬	※
卵	1/2 個		※
塩・こしょう・しょうゆ	少々		※
片栗粉	適宜		※
小麦粉・卵・塩・水・・・	天ぷら衣をつくる		揚げ油

- ① れんこんに※をサンドにする。
- ② 天ぷら衣をつけ揚げる。

※ご家庭ではお好みでからし醤油で食べてもおいしいですよ。



2mm厚さに切る→酢水
※を混ぜ合わせる

昨年度給食レシピは大好評。「つくレポ」ならぬ作っておいしかった報告をいただき嬉しい限り。ノートに貼っている児童もいるそうです。今年もお楽しみに～～！

ご家庭で子供たちはお客さまにはなっていませんか？ 学校給食では、主食（パン、ご飯）汁物、おかずを盛り付け、給食当番として協力して配膳しています。ご家庭におかれましても、準備や後片付けをぜひお手伝いしてもらってください。子供たちは大きな力を持っています。

今月の目標

配ぜんをじょうずにしよう。

家庭でのおすすめ料理や郷土料理も給食に取り入れたいと考えています。献立表と給食だよりが、家庭との架け橋になればと願いつつ……。

お気軽にお声がけください。

栄養士 よねやま

