

# 給食だより 4月



## 給食の準備・後片付けを助け合ってしよう

- 小： 協力して給食の準備・後片付けをする
- 中： 清潔に食事ができる環境をつくる

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食では、子どもたちの健やかな心と体を育むために、安全・安心で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。学校給食には、望ましい食習慣を身に付けるために様々な役割があります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

## — 学校での食育 —

学校給食は、学校での教育活動の一つに位置付けられています。また日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育について家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことが示されています。学校で行う食育は以下の6つの観点から進められます。

### 食事の重要性

食べることの喜び、楽しさ、そして重要性を理解する。



### 心身の健康

成長や健康に望ましい食べ方を知り、実践できる。



### 食品を選択する能力

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を自分で判断できる。



### 感謝の心

食べ物を大事にし、食事にかかわる人々に感謝する。



### 社会性

食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。



### 食文化

各地域の産物や食文化、その歴史などを知り、尊重できる。



## 作ってみませんか？～かみかみチップス～



よくかんで食べることができ、カルシウム補給にもピッタリ！



### 【材料（作りやすい分量）】

小煮干し	40g	砂糖	大さじ1
細切りアーモンド	70g	薄口しょうゆ	小さじ1
刻み昆布	10g A	酢	小さじ1/2
		みりん	小さじ1
		水	小さじ1

### 【作り方】

- ① 小煮干し、アーモンド、刻み昆布をフライパンで炒る。
- ② Aの調味料を沸かし、①を入れてからめる。

※ ナッツの代わりにから炒りした大豆や、刻んだするめなどで作っても美味しいよ！

# ちさんちしょう 地産地消

とうおん栄養レンジャーが子ども達とケールの収穫体験に行ってきました！

## 東温市の給食を知ろう！食べよう！

# おいしいケールを、いただきます！！



えんせきあおじろのちもと 遠赤青汁 野本さん

今年度も、遠赤青汁様のご厚意により、東温市にあるケール畑で収穫体験を行いました。拝志小学校、南吉井小学校、重信中学校のみなさんが、寒い中、一生懸命収穫してくれました！ありがとうございました！！



葉の付け根を持って下にするとうきつと簡単に採れるよ。生でも食べられるんだって！



がんばって収穫したよ！



おいしょ！！



あしたの明日の給食が楽しみだあ〜♪

ケールはキャベツとブロッコリーのお母さんなんだって！確かに見た目が似ているね！



## みなさん、ありがとうございました！



まかせて！おいしい給食を作るね！

美味しく作ってください。



収穫したケールは、2月24日の「キャベツと油揚げの和え物」に使用しました！

