



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。

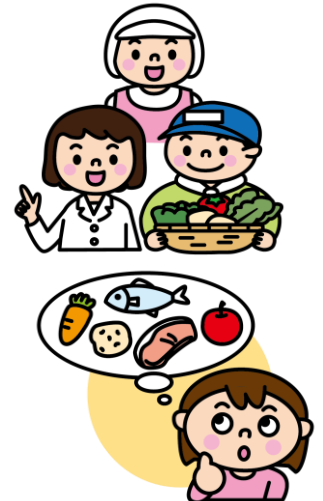
「学校給食」は **生きた教材** です！

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、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



● 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



作ってみませんか？～さばの香味焼き～



【材料 (4人分)】

- | | | | | |
|-------|-------|---------|-------|---------|
| さば切り身 | | 4枚 | | |
| A | } | おろしにんにく | | 小さじ 1/2 |
| | | トウバンジャン | | 少々 |
| | | しょうゆ | | 小さじ 2 |
| | | みりん | | 小さじ 2 |
| | | 酒 | | 小さじ 2 |

【作り方】

- ① Aの調味料液に、さばを漬けておく。
- ② 10～15分漬けた後、180℃のオーブンで約15分焼いて出来上がり。
(※グリルで焼いてもOKです。)

トウバンジャンは、お好みで調整してください。



ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん栄養レンジャーが、子どもたち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！



令和5年度も、東温市南方にある遠赤青汁様のケール畑で収穫体験を行いました。北吉井小学校、北吉井幼稚園、東谷幼稚園のみなさんがケールを、重信中学校のみなさんがケール菜花を収穫しました。

寒い中、ありがとうございました！！



えいよう

栄養まんてん！！ケールを収穫したよ★



たくさんとったよ！
よいしょ、よいしょ！

ケールはキャベツやブロッコリーのお母さんです。栄養価がとても高いので「野菜の王様」とも呼ばれている、スーパーフードです。



遠赤青汁 野本さん



これがおいしそうだなあ！



がんばったよ！



ケール菜花の収穫



ZOOM!
ケールの真ん中に菜花がかくれているよ！



ケールの菜花は、苦味が少なく、ほんのりと甘みがありとても美味しいです！



どこかな～？？

よろしく
お願いします！



まかせてね！
美味しく作るよ！



2月15日



3月4日

収穫したケールは、2月15日の「ケールのあえ物」、菜花は3月4日の「菜の花のおひたし」に使い、美味しくいただきました！