

4月給食だより



令和6年度
足立区立入谷南中学校
栄養士 碓谷 希

入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

足立区の学校給食について

足立区の学校給食は、できたてを食べてもらえるように、各校の給食室で作っています。そして毎日の献立は、各校の栄養士が栄養価を計算し、「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。集団生活の中で、友達と一緒に給食を食べることで、子どもたちは初めての料理も食べてみよう、苦手なものにも挑戦してみよう、食べてみたらおいしいね、バランスよく食べるのは大切だね、と様々なことを学ぶことができます。毎日の学校給食は、子どもたちにとって「生きた教材」となっています。



行事食や郷土料理・世界の料理って何？

行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理。
行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

*2月節分、3月ひな祭り、5月こどもの日、

9月or10月十五夜、12月冬至 など

郷土料理

その地域で昔から食べられてきた、伝統的な料理。
特産物が使われていることも多くあります。

*青森県：せんべい汁、鹿児島県：鶏飯、新潟県：タレカツ など

世界の料理

その国の気候や風土によって根付いた、家庭料理や定番料理。

*タイ：ガバオ、韓国：ヤンニョムチキン、

イギリス：シェパーズパイ など



行事食



行事食



郷土料理



郷土料理



世界の料理



世界の料理





世界の料理





給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



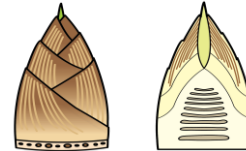
<h2>食事の重要性</h2>  <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h2>心身の健康</h2>  <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h2>食品を選択する能力</h2>  <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h2>感謝の心</h2>  <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h2>社会性</h2>  <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h2>食文化</h2>  <p>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。</p>

出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』(H31.3)

旬の献立レシピ『たけのこご飯』

【材料 4人分】

	お米	3合
	水+煮汁	炊飯器の3合のメモリまで
A	薄口しょうゆ	大さじ1
	塩	少々
	たけのこ	100g (いちょう切り)
	油揚げ	1枚 (短冊切り)
B	だし汁	100g
	日本酒	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	薄口しょうゆ	大さじ1
	さやえんどう	10枚くらい



春の訪れを感じさせるたけのこ。しかし成長が早く、楽しむことができるのは限られた期間です。旬の味を味わってください

【作り方】

- ① お米は洗ってざるにあげておく。
- ② さやえんどうは、筋を取り茹でて、斜めせん切りにしておく。
- ③ たけのこは、小さめのいちょう切り、油揚げは縦半分に切り短冊切りにしておく。
- ④ ③はBを合わせたもので煮て、具と煮汁に分けておく。
- ⑤ 炊飯器にお米と煮汁・Aを入れて炊く。
- ⑥ 炊いたら、具を混ぜて盛り付けて、さやえんどうを散らす。

だし汁は即席で大丈夫です。
薄口しょうゆがなければ、濃口しょうゆでも大丈夫です。

保護者の皆さまへ

*給食当番になったら、週末に白衣セットを持ち帰ります。

翌週、次の当番が着用しますので、忘れないようお願いいたします。

*朝ごはんは、一日の栄養源です。食べさせてから登校させてください。

ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

