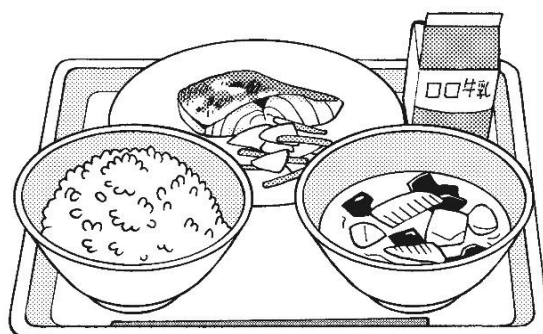


給食だより 4月 足立区立東島根中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、新たな学校生活が始まります。みなさんが健康に過ごせるよう、給食では栄養バランスのとれた献立を考えています。今年度も1年間、良い食生活を心掛け、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。

おいしい 学べる 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



適切な栄養量がとれます！

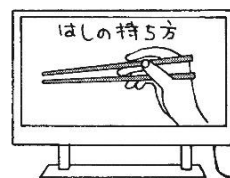
学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事では不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



教材です！

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



給食当番の健康＆衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

□下痢はしていない



□発熱、腹痛、おう吐はしていない



□衛生的な服装をしている



□手をきれいに洗った



清潔な白衣を身につけましょう

給食当番の白衣は、配膳の際に髪の毛などが給食に入るのを防ぐ役割があります。衛生的な配膳のためにも清潔な白衣を身につけましょう。給食当番が終わった日にご家庭へ持ち帰りますので、洗濯のご協力をお願いします。



そうだ、野菜を食べよう あだち ベジタベライフ

足立区では毎月、学校ごとに「野菜の日」給食を実施しています。給食で旬の野菜のおいしさを味わうとともに、給食だよりで家庭用レシピを提供しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。4月の野菜は「たけのこ」です。

4月の献立紹介

野菜の日レシピ 4月

* たけのこごはん *

【材料】米2合分

- | | |
|-----------|--------------|
| ・たけのこ（水煮） | 1/2本（いちょう切り） |
| ・にんじん | 1/3本（いちょう切り） |
| ・油揚げ | 1/2枚（短冊切り） |
| ・だし汁 | 50cc |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・しお | 小々 |
| ・みりん | 小さじ1/2 |
| ・米 | 2合 |
| ・しお | 少々 |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・酒 | 小さじ1/2 |
| ・さやいんげん | 2本（斜め千切り） |

【作り方】

- ① だし汁に たけのこ、にんじん、油揚げを入れ、調味料を加え煮る。ざるを重ねたボウルにあけて、具材と煮汁に分ける。
- ② 米は洗って炊飯器に入れ、①の煮汁と調味料を注ぐ。分量の目盛りまで水を足し、炊飯する。
- ③ 炊き上がった①の具材を加えて混ぜ、器に盛り、茹でたさやいんげんを散らす。

4月の野菜
たけのこ

