

# すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和3年4月  
No. 1  
作成：嘉麻市内  
学校栄養士

## ご入学・ご進級おめでとございます。

新しい学年が始まります。今年度も嘉麻市では、学校給食を年間190回(小学校1年生・中学校3年生は185回)実施します。

給食を通して、子どもたちに食の大切さやすばらしさを知ってほしいと思います。

## わたしたちの学校給食について知ろう！

学校給食は、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、教育の一環として位置づけられています。今月はその学校給食について紹介します。

### おいしい給食のひみつ

#### 十分な栄養

子どもたちの成長に必要な栄養や不足しがちな栄養素がとれるように学校給食摂取基準に基づき、献立をたてています。



#### おかず

だしは、昆布やいりこ、削り節とっています。和食・洋食・中華などいろいろな料理をとり入れています。

#### 食文化

行事食や郷土料理など、たくさんの食文化をとり入れています。

#### こだわりの食材

できるだけ旬の食材や質のよい安全な食材、嘉麻市で生産された野菜などを使用するようにしています。野菜は八百屋さんや直売所、豆腐は豆腐屋さんなど、それぞれ専門のお店から給食の材料となる食材を持ってきていただいています。

### 給食は私たちが作ります！

調理員の藤田千絵、永井千草、渡邊弘美、藤本幸恵です。給食室一同、安全で安心できるおいしい給食を、心をこめて作ります。みんなで楽しく食べてくださいね。



## こんげつ 今月の給食目標



毎日の給食が生きた教材となるよう、教科や給食時間の指導と関連付けて、毎月の給食目標を設定しています。ここでは、毎月の給食目標について、紹介していきます。

## 4月：協力して準備や後片付けをしよう。

ご家庭で食事をするためには、準備をし、後片付けをしなければならないのと同じように、給食でも、限られた時間の中で食事の準備をし、食べ、後片付けをしなければなりません。ただ単に食べることが「食事」ではなく、準備や後片付けがあってこそ、食事ができることを、ご家庭でも伝えていただきたいと思います。

### 給食では・・・



#### じゅんび



石けんを使って、ていねいに手を洗おう。



静かに準備をしよう！あつ熱いものは、やけどに気を付けよう。

#### あとかたづけ



食器やおぼんをきれいに引き返そう。



食器は、種類ごとに重ね、はしやスプーンの向きは、そろえて返そう。

## あ フロッコリーのおかか和え ～給食レシピ紹介～

### <材料 4人分>

- フロッコリー・・・小1株 (200g)
- かつお節・・・1袋(約4g)
- 濃口しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2

給食で人気の和え物です♪

### <作り方>

- ①フロッコリーを小房に切り分ける。茎は皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る。
- ②塩(分量外)を入れた湯でゆでて、冷ます。
- ③ボールにしょうゆ、砂糖を入れてよく混ぜ、②のフロッコリーとかつお節を加えて和える。(かつお節は乾煎りをしておくと、より風味がでます。)