

食育だより

昭和小学校

令和5年度 4月号

おうちの人とよみましょう

みなさんご入学、ご進級おめでとうございます！新しい学校、そして新しい学級とみなさんは期待と不安を胸にいただいていることでしょうか。そんなみなさんを応援して、心とからだの健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食室一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。



学校給食の7つの目標



<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上にな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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	

学校給食は、これら7つの目標をめざして実施しています。教育の一環として位置づけられており、給食は学校給食摂取基準（1回の給食に必要な栄養量の内訳）や食品構成（何をどれだけ食べたらよいかという内訳）をもとに作られています。

◎保護者の方へお知らせとお願い◎

- ・毎月、献立表とおたよりを発行していますので、ぜひお子様と一緒にお読みになってご家庭でも話題にいただければと思います。
- ・給食当番の白衣は、その週の当番の児童が週末に持ち帰ります。洗濯と、滅菌のためのアイロンがけをして、週明けに持たせてくださるようお願いいたします。
- ・給食当番の児童は、配膳前に手をアルコール消毒しますので、アレルギーなどでできない場合は学校までお申し出ください。
- ・給食調理業務委託業者は、今年度も引き続き、「フジ産業」さんです。5名の調理員で給食を作っています。よろしくお願いいたします。



給食停止のお知らせ

下記の期間給食が停止となりますので、お弁当の持参について、御理解、御協力をお願いいたします。

令和5年4月18日（火）～令和5年5月9日（火）

【お弁当持参についての注意点】

- ・お弁当は、教室の各自のロッカーに保管することになります。冷蔵はできませんので、保冷剤を使用するなど御配慮ください。
- ・ゴミ類はすべて持ち帰りとなります。学校でお湯を用意したり、電子レンジを使用したりすることはできません。
- ・給食室の冷蔵庫が稼働しないため、牛乳の提供もできません。必要に応じて、昼食時用の飲み物を御準備ください。
- ・忘れてしまった場合は、給食の時間までに届けていただけますよう御協力をお願いいたします。

※4月10日に「学校給食施設への空調設備設置工事の実施に伴う学校給食提供の停止について」の通知が出る予定です。1年生の給食開始は令和5年5月10日（水）からとなります。

～お弁当のつめ方のポイント～

黄金の3：1：2



料理を**主食3：主菜1：副菜2**の表面積比に詰めると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。これを**黄金の比率**といい、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量にバランスよくとることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質を取りすぎる心配はなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上といわれる野菜の摂取量に近づきます。

また、主菜のお肉やお魚などは、食べる人の手のひらサイズがちょうどよいとされています。参考にしてみてください。

子どものみなさんへ

おうちのひとといっしょに、買い物に行ったり、ごはんやおかずをお弁当箱につめたり、自分でできることを見つけて、積極的にお手伝いをしましょう！
作ってくれた人に、感謝の気持ちも忘れずにね。

宇都宮市では、学校給食のレシピをクックパッドで紹介しています。ぜひご活用ください。

クックパッド 宇都宮給食



～簡単レシピ紹介～

図書室にもお弁当に関する本がありますので、借りてみてくださいね！

定番のさけおにぎりを一工夫！ さけと青のりのおにぎり

【材料】（1人分）

- ・ごはん おちゃわん1膳分
- ・焼き鮭 1/2切れ
- ・青のり 小さじ1/2

【作り方】

- ① ごはんにほぐした焼き鮭と青のりを混ぜる。
- ② ラップを使っておにぎりを作る。

お手軽！ちくわの甘辛炒め

【材料】（2人分）

- ・ちくわ 1本
- ・ごま油 小さじ2
- ・砂糖、しょうゆ 少々

【作り方】

- ① ちくわは、斜めの輪切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ちくわを炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆを加え、味を調える。
【※】枝豆やアスパラなどを加えるとうどりがよくなります。

給食でも大人気！いそべあえ

【材料】（2人分）

- ・キャベツ 60g
- ・もやし 40g
- ・しょうゆ 4g
- ・のり 1g

【作り方】

- ① 野菜はゆでてよく水気を切る。
- ② ①にしょうゆとのりを和える。
【※】のりは刻みのりを使うと野菜に馴染みやすくなります。板のりを細く切って使ってもOKです！他の野菜でも良いです。

デザート感覚で♪ マッシュかぼちゃ

【材料】（2人分）

- ・かぼちゃ 60g
- ・はちみつ 小さじ2
- ・塩 少々

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、一口大の薄切りにして、耐熱ボールに入れる。
- ② ①に水小さじ1を入れてラップをし、レンジで1分半加熱する。一度取り出してかき混ぜた後、さらに1分加熱する。
- ③ かぼちゃがやわらかくなった後、塩、はちみつを加えてつぶし、よく混ぜ合わせる。
【※】かぼちゃが水っぽくなってしまったら、ラップをせず、もう一度レンジで温めて水分を蒸発させましょう。

カラフルでかわいい！ たくあんとしそのおにぎり

【材料】（1人分）

- ・ごはん おちゃわん1膳分
- ・たくあん 10g
- ・しそ 1枚
- ・白ごま 少々

【作り方】

- ① たくあんはみじん切り、しそは千切りにする。
- ② ごはんに①と白ごまを混ぜる。
- ③ ラップを使っておにぎりを作る。

いろいろも栄養もばっちり！ 具たくさん炒りたまご

【材料】（2人分）

- ・卵 1個
- ・しいたけ（みじん切り）1/4枚
- ・えび（小さめ）2尾
- ・万能ねぎ（小口切り）大さじ1
- ・牛乳 小さじ2
- ・塩コショウ 少々

【作り方】

- ① 溶き卵に材料を入れて混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を強火のままさいばしでよく炒める。

不足しがちなカルシウムを補う！ 小松菜とさくらえび炒め

【材料】（2人分）

- ・小松菜 100g
- ・さくらえび 6g
- ・ごま油 小さじ1強
- ・塩 少々

【作り方】

- ① 小松菜は4cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、さくらえびをさっと炒める。
- ③ 小松菜の茎を加え、油がなじんだら葉も加えて炒める。しんなりしたら、塩で味を調える。

