

もいもい

～食育だより～

4月号 海道小学校 2020. 4. 8

お家の人と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
食育の日!!

ご進級、おめでとうございます。だんだんと春の暖かさが感じられる時期になりました。

しっかり食べて元気に明るい学校生活を送りましょう。
今年度も栄養バランスのとれた豊かな給食を提供していきます。

かいどうしょうがっこう きゅうしょく しょうかい
海道小学校の給食を紹介します!

＜献立について＞

平成28年度から、米飯献立が週4回になりました。混ぜご飯やお赤飯なども学校で炊飯しています。その他にもパンや麺類の献立があります。

また海道小は、豊郷地区の農家の方々に協力して頂き、地元食材を多く使用しています。

旬の野菜をはじめ、お米・モチ米・ささげなどを納品しています。



＜小中一貫の取組＞

豊郷地区の小中学校で、連携して食育に取り組みます。

同じ献立の実施、おにぎり・お弁当の日統一日実施などたくさんあります。

私たちが給食を作ります!

栄養士：三五 和子

＜委託業者：株式会社レクトン＞

チーフ：小澤 薫

サブチーフ：松崎 美佳

パート：五月女 加奈子

パート：長谷川 明恵



安全性を第一に考え、美味しい給食を提供するように心掛けます。

苦手なものでも、一口は食べられるようにしましょう。

1年間よろしくお願いします。



＜食物アレルギー対応について＞

本市策定の「学校給食における食物アレルギー対応マニュアル」に基づき、「可能な限り対応する」という方針のもと実施でしたが、アレルギー対応が必要な児童が年々増え、対応が複雑化になり、安全性を確保した対応にするため、今年度から変更になりました。

●学校生活管理指導書の提出時期

- 新たに対応を開始するとき
- 継続対応が必要なとき
- 症状に変化がない場合でも、毎年提出になります（誕生日に提出）
- 症状に変化があった場合は、誕生日を待たずに提出になります。
- 対応が不要になったとき



宇都宮市からのお知らせ



＜給食献立料理レシピサイト＞

本市の学校給食を多くの方々に知ってもらえるように、日本最大の料理レシピ検索・投稿サイト「クックパッド」に「宇都宮市学校給食キッチン」のページが開設しました。

ぜひ、活用してみてください。
「宇都宮市学校給食キッチン」アドレス

<http://cookpad.com/kitchen/14312506>



晩ご飯の献立に迷ったら、ぜひ!

＜宮っこランチの提供＞

食文化への理解を深めるため、宇都宮市の特産品を使用した献立である「宮っこランチ」を開発しています。

●宮っこランチの条件

- 宇都宮のよさを知ることができる
- 宇都宮市の特産品を使用している
- 宇都宮の郷土料理を取り入れている
- 和食を中心としたメニュー

今年4回実施予定です。



4月のもくひょう

たの きゅうしょく
楽しい給食

たのしいじかんにしよう!



こんげつ とよさとちく しょくざい
＜今月の豊郷地区の食材＞

ささげ

だいこん

ねぎ

アスパラガス

こめ

4月 給食レシピ



若竹汁

ざいりょう 材料	めいぶん 4名分	き かつ (切り方)
たけのこ	60g	たんざく (短冊)
にんじん	40g	たんざく (短冊)
乾燥わかめ	4g	
こまつな	40g	はば (2cm幅)
かつおぶし 鰹節	8g	
しょうゆ 醤油	おお 大さじ1	
しお 塩	1.2g	
みず 水	560cc	

つく かつ
＜作り方＞

- 鍋に水・鰹節を入れてだし汁を作る。
- たけのこ・にんじんを入れて煮る。
- 火が通ったらこまつなを入れて、醤油・塩で味付けをする。
- 味を整えて完成です。



しょくじ おほ
食事マナーを覚える



た
グループで食べる



たの きゅうしょく じかん
楽しい給食の時間にすることができるよう、しよつき も かつ なら かつ
食器・はしの持ち方、並べ方、
しょくじちゆう しせい きほんてき しょくじ み つ
食事中の姿勢など基本的な食事マナーを身に付けましょう。

つく いろいろ ひと たの きゅうしょくじかん とお あいて おも
グループ作りをし、色々な人と楽しい給食時間を通して、相手を思いやるなど
ゆた こころ そだ
豊かな心を育てていきましょう。

きゅうしょくとうばん みじたく 給食当番の身支度チェック

- 髪の毛は全部帽子に入れましょう。(長い髪の場合は一つ結びに!)
- マスクはきちんとつけましょう。
- 爪は短く切っておきましょう。
- 手は石けんできれいに洗いましょう。
- 清潔な白衣を身につけましょう。



ざいりょう
材料

めいぶん
4名分

き かつ
(切り方)

じゃがいも	320g	らんぎ (乱切り)
揚げ油	適量	
豚バラ肉	80g	
にんじん	60g	らんぎ (乱切り)
たまねぎ	120g	はんげつぎ (半月切り)
にんにく	2g	(みじん)
トマトソース	65g	
チリソース	40g	
油	小さじ1	
食塩	少々	
胡椒	少々	
パセリ	少々	

揚げ芋のトマトソテー

つく かつ
＜作り方＞

- じゃがいもの水気を取り、揚げる。
- フライパンに、油・にんにく・豚バラ肉を入れて炒める。
- 豚肉に火が通り始めたら、たまねぎ・にんじんを入れる。
- 火が通ったら、揚げたじゃがいも・トマトソース・チリソース・塩・胡椒を入れる。
- 炒めながら少し煮詰める。
- 味を整えて、パセリをかけて完成です。

