



(毎月19日は食育の日)

元気いっぱいの1年生を迎え、新年度が始まりました。

学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事を先生やクラスの仲間と一緒に食べながら、心のふれあいの中で健やかな成長を願い、さらに大切な食文化、望ましい食習慣やマナー、社交性や助け合い、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを育むことをその目標にしています。本年度も安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力のほど、何とぞよろしくお願いいたします。

新学期スタート!

入学、進級おめでとうございます。新しい学年、何をするにも健康が一番です。よく体を動かし、好ききらいせず1日3回の食事をしっかり食べ、夜更かしせず十分な睡眠をとって、健康な体を作っていきましょう。

給食が今年度もスタートします。何ごとも初めが肝心。
給食ではぜひ次のことを心がけてほしいと思います。

給食前には手をしっかり洗ってね。



できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものでもひと口食べてみてね。いろいろな食べ物が食べられるようになってほしいです。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは大きな声でしっかりしてね。



食べ終わったら、食器はきちんと重ね、はしは向きをそろえて返してね。残ってしまったものなどはきまりを守って戻してね。



給食当番の人は白衣をきちんと着て、ぼうしをしっかりとかぶり、マスクもきちんとつけてね。



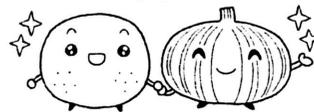
中村小学校の給食は次のことも大事にしています。

- 食材はおいしさと共に安全を重視して選びます。産地や製造元を吟味して、保存料や着色料などの添加物が使用されていないものを選びます。使用する食材の野菜などの産地は直前にならないと分らないため、あらかじめお知らせすることはできませんが、お米は、北海道岩見沢市の「ななつぼし」と青森県産の「まっしぐら」を使い分けて使用しています。
- 地元 中村の神田耕さんが生産されとりたての地場野菜や学区内の昔みそ糺屋さんのおみそを使って、自分が暮らす地域でおいしい食べものが生まれていることを子供たちに教えます。
- 化学調味料やスープの素、だしの素などは使いません。かつお節や煮干し、昆布、とりがらやとんこつでとっただしを使って調理します。塩は天塩、酢は米酢やりんご酢、ソースはノンカラメルソースなどできるだけ良質なものを使用します。
- 遺伝子組換え食品は使用しません。しょう油やみそ、豆腐、油揚げは、国産大豆100%で作られたものを、油は非遺伝子組み換え菜種油をしばったものを使用しています。
- 防かび剤などのポストハーベットの使用が心配な輸入果物は使いません。レモン、オレンジ、キウイなどもすべて国産です。
- 日本の伝統食をなるべく取り入れて、そのおいしさを子供たちに伝えるようにします。魚や野菜をおいしく食べる子供を育てたいです。ごはんには、麦やきび、豆を混ぜたり七分つき米を使ったりし、おかずは煮物、おひたし、具だくさんの汁など家庭料理らしいものを作ります。
- 給食時に栄養士が教室を回って献立や食材について話をしたり、おたよりを届けたりして、子供たちが給食や食事について少しでも興味を持ち、食べる意欲を育てていきたいと思っています。



春の旬の食材を知ろう

ぼくたち新入生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。

春の魚? さわら

魚へんに春と書いてさわら(鱸)と読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。特に、西京みそに漬けた西京焼きが有名。青魚の仲間、脳によい働きをする脂質、DHAがさんまやさばよりも多く含まれているのが特長です。

