

# 4月給食たより



「早ね早起きあさごはん」シンボルマーク

平成31年 4月8日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 南 由希子



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

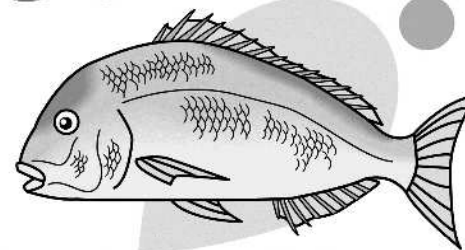
## 学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

<p><b>1</b> 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><b>栄養</b></p>	<p><b>2</b> 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増い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p><b>3</b> 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><b>4</b> 食生活が自然の恩恵の上で成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><b>5</b> 食生活が食に関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><b>6</b> わ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><b>7</b> 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>		

<p><b>給食の約束</b></p> <p>みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。</p>	<p>給食の前に手をきれいに洗う</p>	<p>協力して準備を行う</p>	<p>いただきます</p> <p>あいさつをきちんとする</p>
<p>姿勢を正しくし、よくかんで食べる</p>	<p>汚い話や気持ちの悪い話をしない</p>	<p>決められた時間内に食べ終える</p>	<p>食器は大切に使う</p>

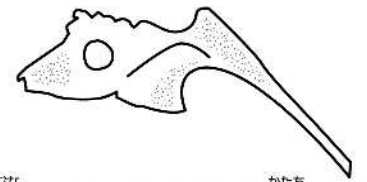
## タイ



日本近海でとれるタイ科の魚は、マダイ、クロダイ、チダイ、キダイなど全部で13種類ほどいますが、「タイ」といえばマダイのことを指します。マダイは色や形が美しく上品な味わいで、昔から「海の魚の王者」といわれてきました。また、「めでたい」に通じるとして、お祝いの席に欠かせない縁起の良い魚です。

春から初夏に産卵すると味が落ちるため、旬は冬から春にかけてで、脂がのって最もおいしいといわれます。定番料理は、刺し身、塩焼き、鯛めしといった和食ですが、クセのない白身魚なので、洋風・中華・エスニックと幅広い料理で楽しむことができます。沖縄を除く全国各地の沿岸で漁獲されますが、流通しているマダイの約8割が養殖のもので(平成29年漁業・養殖業生産統計)。

### 「タイのタイ」を知っていますか?



胸ビレのところにあるタイの形のような骨です。上手に取り出してみましょう。



- 3月分の主な食材産地**
- (野菜) ねぎ…千葉 こまつな…埼玉  
タマネギ…北海道 ニラ…栃木  
しょうが…長崎 人参…東京  
じゃがいも…鹿児島 もやし…栃木  
大根…神奈川 にんにく…青森  
キャベツ…愛知 きゅうり…埼玉  
セロリ…香川 菜花…千葉  
さやいんげん…鹿児島
- (魚介類) サバ…ロシア サワラ…韓国  
昆布…北海道
- (精肉) 鶏肉…鳥取、岩手  
豚肉…群馬、東京
- (米) まっしぐら…青森  
ひとめぼれ…秋田

1人1回当たりの平均栄養摂取量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							Au/RE	B1mg	B2 mg	C mg		
1月の平均	603	15.2	28.8	316	1.9	4.4	232	0.35	0.5	33	3.0	2.9
摂取基準	650	21.1~32.5	14.4~21.6	350	3.0	5.0	200	0.4	0.4	20	2.0	2.0