

# 1 月 給 食 便 り



平成 25 年 1 月 8 日  
 練馬区立豊玉第二小学校  
 校長 佐々木 秀之  
 栄養士 江藤 孝子

明けましておめでとうございます。寒い時季ですが、よく食べ、よく体を動かして夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もどうぞよろしく願います。

## 1 月 24 日～30 日は 全 国 学 校 給 食 週 間 で す

<p>がっこうきゅうしょく もくひょう  <b>学校給食の目標</b></p>  <p>がっこうきゅうしょく もくひょう              学校給食は教育の一環として行われ、              7つの目標があります。</p>	<p>けんこう からだ  <b>健康な体づくり</b></p> 	<p>のど まいし しょくせいがっつ  <b>望ましい食生活の お手本に</b></p> 	<p>たすけあひ、きょうりやく  <b>助け合い、協力して 楽しく食べる</b></p> 
<p>しぜん のめぐみに  <b>自然の恵みに 感謝する</b></p> 	<p>はたら ひと  <b>働く人たちに 感謝して食べる</b></p> 	<p>ちいうま しょくし  <b>地域の食を知り、 未来に伝える</b></p> 	<p>しょく とおし しゃかい  <b>食を通して社会の しくみを知る</b></p> 

学校給食は子供たちが1日に必要な栄養量のおよそ3分の1、ビタミンやカルシウムはおよそ2分の1取れるようになっていきます。また健康的な食事の手本となり、食育の「生きた教材」になるように献立を工夫しています。

### ～給食試食会がありました～

12月19日(水)社会科見学に行った6年生の教室を借りて給食試食会を開催しました。メニューは「ご飯・鮭の照り焼き・金時汁・カリカリ油揚げのサラダ・牛乳」でした。

皆さんおいしかったと言っていました。またいただいたご意見ご感想を今後に生かし安全でおいしい給食を提供できるよう一層努めたいと思います。

アンケートの中でカリカリ油揚げのサラダが好評でしたのでレシピをご紹介します。

### カリカリ油揚げのサラダ 材料(4人分)

食材	作り方
油揚げ・・・15g きゅうり・・・50g	1・油揚げは細切りにしてカリカリにからいりする (・フライパンに油をひかずにカリカリにする。・オーブントースターでアルミホイルに広げて、5分くらいでカリカリにする)
にんじん・・・40g キャベツ・・・200g	2. キュウリは半月切り、人参は千切、キャベツはざく切りにしてゆでてから冷却する
<b>調味料</b>	3. 調味料を合わせる
穀物酢・・・大さじ1 塩・・・1.5g	4. 1・2・3を和える
砂糖・・・小さじ1 醤油・・・小さじ2	
ごま油・・・小さじ1	
サラダオイル・・・小さじ1/2	

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。2、3月の引き落としは2月4日です。