

4月 給食だよ！

平成 27 年 4 月 6 日
開進第三小学校
校長 土屋信行
栄養士 川尻有莉佳

ご入学・ご進級おめでとございます。

春のあたたかい風とともに、希望に満ちた新年度が始まりました。新しい教室や、先生、友達と環境が変わり、気持ちも心機一転してやる気に満ちあふれているところだと思います。

学校給食は、今年度も変わらず、安心安全でおいしい給食作りに尽力して参りますのでご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

毎月、給食便りを通して、食に関する情報や、給食・食育についてお知らせしていきます。ご家庭での食育にも役立てていただければ幸いです。ぜひ、お子様と一緒にご覧ください。



児童 1 人 1 回あたりの学校給食摂取基準(中学年 3・4 年生)

*栄養量は、低学年が 0.9 倍、高学年が 1.1 倍になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E 比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
今月の平均	609	23.2	28.3	357	2.2
実施基準	640	20.0	25.0~30.0	350	3.0



ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
A(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
275	0.41	0.52	34	2.9	4.7
170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

おうちのかたへ

平成 27 年度の給食費は昨年度と同様、低学年 238 円、中学年 252 円、高学年 271 円となっております。給食実施回数分を 10 等分した金額を 5 月から引き落としさせていただきます。

詳しくは、後日別途お知らせいたしますので、ご確認ください。

学校給食について

学校給食は、子どもの健康の保持増進、体力の向上を図るために、栄養バランスのとれた食事を子どもたちに提供します。

また、栄養補給だけでなく「生きた教材」として、給食時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間などにおいて活用され、食育の中心的な役割を担っています。

主菜

魚・肉・卵・大豆製品などです。
たんぱく質が多く、おもに体を作るもとになります。

牛乳

給食にいつもつき、成長期に多く必要とされるカルシウムが一番効率よく摂取できます。

主食

ごはん・パン・麺類などです。炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。

副菜

野菜を中心としたものです。ビタミン・ミネラルが多く、おもに体の調子を整えます。



旬の味覚 たけのこ

たけのこは、香りとうま味が楽しめる春の味です。4 月の給食では、たけのこを多く使用しています。給食の「たけのこごはん」のレシピを紹介します。ご家庭でも、春の味を楽しんでみてください。

たけのこごはん

<材料(4 人分)>

- | | | | |
|---------------|---|-----------------|---|
| ・米 280g(2 合弱) | A | ・かつおだし 40cc | B |
| ・塩 1.2g | | ・砂糖 小さじ 1 と 1/3 | |
| ・しょうゆ 小さじ 1/3 | | ・しょうゆ 小さじ 2 | |
| ・酒 小さじ 3/5 | | ・酒 小さじ 2/5 | |
| | | ・塩 0.4g | |
| | | ・たけのこ(水煮) 120g | |



<作り方>

- ①米を洗米後、A と水で水加減を調節し米を炊く。
- ②たけのこは、薄い短冊に切り、下ゆでする。
- ③たけのこを B の調味料で味を含ませるように煮る。
- ④①に③を混ぜ合わせる。
- ⑤盛りつけてできあがり！