

栄養士 千葉祐美子



# 給食たより



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



## ご入学・ご進級おめでとうございます

うらかな季節の中、新学期を迎えました。子供たちにとって入学・進級は1つの節目でもあり、新しい体験の連続です。こうした生活に慣れるまで多少のストレスもかかりますので、ご家庭での食事は栄養バランスのよい内容を心掛け、体調を整えましょう。



### 学校給食とは

成長期にある子供たちの健康の保持増進と、体位の向上を図り、日常生活における正しい食習慣を身に付けることを目的として実施しています。また、生涯を通じて充実した生活を送るために望ましい食習慣を身に付け、準備、会食、後片付けの活動を通して勤労や協調の大切さを学び、感謝の心を育てる場でもあります。

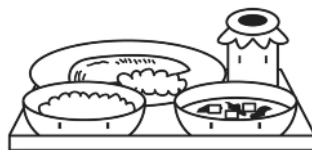
### 献立作成について

国で定めた「学校給食摂取基準(献立表に基準値がのっています。)」を基に作成しています。

- ・時間内に、衛生的に、安全に調理出来るか考慮しています。
- ・旬の食材や行事食・郷土料理などを取り入れて、季節を感じられるように心掛けています。
- ・地場産物を使った献立で、地域とのかかわりを感じることが出来るよう心掛けています。
- ・ unnecessary 添加物の入った食品は使用していません。スープやだし汁は、豚骨・鶏がら・かつお節を使っています。
- ・月ごとの偏りがでないように、給食費を計画的に使っています。

### 給食費について

23年度の1食単価は、前年度と同額の309円です。今年度の給食費初回引き落としは5月10日です。

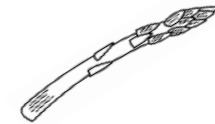


### エプロン等の洗濯について

給食当番は、エプロン・三角巾を使用します。週末に持ち帰りましたら、洗濯をして、週明けに持たせてくださるようお願いいたします。数に限りがあり、みんなで使用するものなので、紛失しないようお願いします。



## 春の食材



**筍** 水煮や缶詰などで、1年中出回っていますが、採れたてを食べられるのは今の時期だけです。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。竹冠に旬と書くように、生えだして10日位しか食べられません。

**アスパラ** 疲労回復に効果のある、アスパラギン酸という成分が豊富です。寒い冬に蓄えたエネルギーを一気に成長に変えたような生長の早さで、春の命を感じさせてくれる野菜です。若茎が成長するときにまわりに土を盛り、日光を遮って育てるとホワイトアスパラに、土盛りしなければグリーンアスパラになります。

**春キャベツ** キャベツは季節に合わせて品種がつくられ、1年中出回っています。春に採れるキャベツは繊維が柔らかく、緑色も鮮やかです。生でも食べやすく、茹でると甘みが増しておいしいです。

**新じゃが芋** 1年中食べられているじゃが芋ですが、新じゃが芋は、春先に九州や沖縄など、暖かい地方で採れた、小さなサイズのものを呼ぶそうです。収穫したてでみずみずしく、皮が薄いのが特徴です。そのため普通のじゃが芋と違い保存ができず、光を当てると緑色に変色してしまいます。

### レシピ紹介

春キャベツの土佐和え(2人分)

- ・キャベツ・・・80g
- ・人参・・・20g
- ・カットわかめ・・・1g
- A(塩・・・少々
- ・レモン汁・・・小さじ半分
- ・おろし生姜・・・少々
- ・しょう油・・・小さじ1)
- ・かつおぶし・・・2g(お好みで調節)

キャベツ・人参は短冊切りにし、さっと茹でて冷ます。わかめは戻して水気を絞る。の材料とAを合わせ、かつお節をかける。



今年度も、給食調理は民間委託会社の「大新東ヒューマンサービス」となります。

調理員

チーフ 山本 謙    サブチーフ 永田 あや美    社員 市原 恵美    小滝 夏江

調理補助員    4名

計8名です。おいしい給食を、安心・安全に提供できるよう努めていきます。

よろしくお祈いします！



1

2