# 給食だより 4月

令和６年４月１日
ひたちなか市立前渡小学校

**４月の目標**
給食の準備や
後片付けを
きちんとしよう

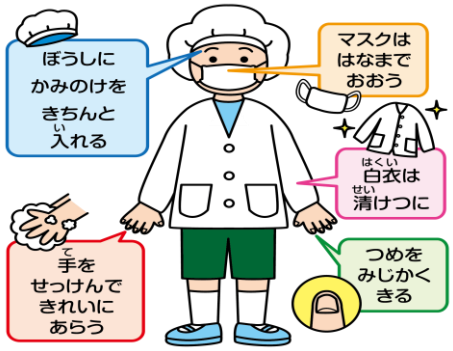
ご入学・ご進級おめでとうございます。４月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。
今年度も、お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。毎日の生きた教材である「学校給食」を通して、食に関する正しい知識と食習慣を身につけていってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でもお子さんと給食について話題にしてみてください。

## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

学校給食は、「昼ごはん」の役割だけではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。給食の約束を守って、友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしましょう。

### 給食当番の身支度

身支度が整っているかチェックしてみましょう。




## ひたちなか市の学校給食

**ごはん**　米はひたちなか市産「コシヒカリ」を使用しています。ごはんを主食とする日は、週に２～３回です。たけのこごはんやこぎつねごはんなど、混ぜごはんの日もあります。

**パ　ン**　副食（おかず）と調和するように、甘味や油脂分を抑えています。食パン、黒パン、ミルクパン、はちみつパン、米パンなどいろいろな種類のパンが出ます。週２回程度です。

**牛　乳**　茨城県産の牛乳です。毎日 200ml を出しています。発育期の児童生徒の骨格、筋肉、血液を造るうえで欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よくとることが出来ます。

**おかず**　季節感があり、和食・洋食・中華とバラエティに富んだ献立を心がけています。また、地場産の食材（野菜・魚介類など）を取り入れています。

## ４月の給食について

★入学・進級のお祝いにちなんだ献立を取り入れています。
【くずきり入りすまし汁】
★旬の食材を使った献立を取り入れています。
【春野菜のみそ汁、かつおフライ、たけのこごはん、
春キャベツのジェノベーゼスパゲッティ】
★今月のいばらき美味しお献立
【ごはん、牛乳、豆腐の中華煮、華風あえ】

## 茨城をたべよう

「茨城をたべよう運動」は、県民一丸となって茨城県の豊かな農林水産物を食べて応援する地産地消運動です。
ひたちなか市の学校給食でも、献立に県産や市内産の食材を積極的に取り入れ、子供たちに地域の食材の魅力を PR しています。

## とと(魚)をたべよう

ひたちなか市では、平成２８年４月１日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。
１０月１０日は「魚（とと）の日」、８月８日は「タコの日」、毎月１０日は「魚食普及推進日」です。学校給食では、地産地消を推進するとともに、“お魚のまち”であるひたちなか市の魅力を発信するため、毎月の献立に積極的に魚料理を取り入れています。今年度も、地域で水揚げされる魚やその加工品を給食に取り入れ、子どもたちへ魚食についてＰＲしていきます。

## 美味しく減塩♪ 美味しおレシピ

### 華風和え

＜１人当たり＞
エネルギー　２５kcal
食塩相当量　０.３ｇ

【材料】（４人分）
- キャベツ　１００ｇ（約２枚分）
- 小松菜　８０ｇ（約１/２袋）
- 人参　２０ｇ
- もやし　６０ｇ
- しょうゆ　大さじ１/２
- 酢　大さじ１/２
- ごま油　小さじ１
- 砂糖　少々

＜作り方＞
① キャベツは短冊切りにし、小松菜は３ｃｍ幅に切り、人参は千切りにする。
② 野菜をそれぞれ茹でて、冷まし、水気をよく切っておく。
※電子レンジで加熱する場合は５００Wで約２分
③ 調味料を合わせ②の野菜と和える。

★ **ごま油の風味を生かし、少ない塩分でも美味しく感じられる中華風の和え物です。**