

給食だより4月



ひたちなか市立学校給食センター

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。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。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。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

- 栄養バランス
- 食に関する知識
- 食事の喜び・楽しさ
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心
- 日本や世界の食文化
- 伝統行事や行事食
- など

給食当番の決まりを守ろう

<p>トイレは身じたくを整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまろう。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	
<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p>	
<p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。</p>	<p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p>

安全においしく給食を食べるための約束

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p>
<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p>

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p>	<p>粘着性の高いもの</p>	<p>かみ切りにくいもの</p>
--------------------------	------------------------	-------------------------

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、地域で水揚げされる魚やその加工品を給食に取り入れています。

4月の給食について

★旬の食材を取り入れています。

- 〔 たけのこ、春キャベツ、さわら、めばる、かつお、わかめ、ひじき、アスパラガス、チンゲンサイ、じゃがいも など 〕

★入学・進級のお祝いにおちんだ献立を取り入れています。

- 〔 春のすまし汁、お祝いクレープ 〕

減塩の給食を提供しています

ひたちなか市では、高血圧ゼロのまちを目指し、適塩・減塩の重要性について普及啓発を図っています。学校給食においては、学校給食実施基準に基づき、食塩量に配慮した給食を提供できるよう、減塩の工夫を盛り込んだ献立を取り入れています。

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安
小学生(低学年・中・高学年) 中学生
1.5g未満/2g未満 2.5g未満

減塩の工夫

<p>うま味を利かせる</p>	<p>酢や柑橘類、香辛料や香味野菜を利用する</p>	<p>めん類はスープを残す</p>	<p>調味料をとり過ぎない</p>	<p>加工食品をとり過ぎない</p>
-----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	--------------------

美味しく減塩がおいしくお楽しみ

たけのこごはん

<1人当たり>
エネルギー 344kcal
食塩相当量 0.9g

【材料】(4人分)

<作り方>

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん..... 660g ・たけのこ(水煮)..... 60g ・鶏肉..... 100g ・油揚げ..... 1枚 ・人参..... 40g ・干しいたけ(スライス)..... 5g ・むき枝豆..... 15g ・サラダ油..... 小さじ1 〔 酒..... 小さじ1 しょうゆ..... 大さじ1強 ① みりん..... 小さじ1/2 砂糖..... 大さじ1 〕 | <ol style="list-style-type: none"> ① たけのこの穂先は薄切りに、根元は短冊切りにし、人参は小さめのいちょう切りにする。干しいたけは水(50cc)で戻す。(戻し汁はとっておく)油揚げは縦半分にし、細切りにする。鶏肉は1.5~2cm角に切る。 ② 鍋に油を熱し、鶏肉を入れてさっと炒める。たけのこ、人参、しいたけ、油揚げを加え、鶏肉の表面の色が変わるくらいまで炒める。 ③ ①の調味料、しいたけの戻し汁を加え、煮含める。 ④ 炊いたごはんに、③と下茹でした枝豆を加えよく混ぜ合わせる。 |
|--|--|

★ 炊き込むより、味付けした具材を後から混ぜ込むことで減塩に！混ぜご飯にすることで塩味を感じやすくなり、塩分ひかえめでもおいしく感じられます。