

給食だより

4月

令和 5 年 4 月 ひたちなか市立田彦中学校



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。これから一年間、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。

給食の約束

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。

<p>手をきれいに洗いましょう</p>	<p>給食の準備・後片付けに協力しましょう</p>	<p>感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう</p>
<p>姿勢をよくして食べましょう</p>	<p>マナーを守って食べましょう</p>	<p>好き嫌いせずに食べましょう</p>

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。

- 帽子に髪の毛をきちんと入れた
- マスクは鼻までおおっている
- 手を石けんできれいに洗った
- 清潔な白衣を着ている
- 爪を短く切っている

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。（くすきり入りすまし汁）
- ★地場産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。（肉じゃが、親子煮、小松菜サラダ、ポークビーンズ など）
- ★春が旬の食材を使った料理を取り入れています。（春キャベツのスパゲッティ、たけのこごはん）

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♪
おい
美味しおレシピ

パンサンスー 拌三絲

<1人当たり>
エネルギー 48kcal
食塩相当量 0.4g

<作り方>

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、小松菜は 3cm幅に切る。
- ② 春雨、キャベツ、もやし、にんじん、小松菜を茹で、冷ます。（電子レンジを使う場合は、500Wで2分程度加熱する。）
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④ 春雨と野菜をドレッシングで和える。

- ★ お酢の酸味や、からしが料理のアクセントになり、少ない塩分でもおいしく感じられます。
- ★ きゅうりやハムを入れても◎

【材料】（4人分）

- ・春雨 20g
- ・キャベツ 1枚（60g）
- ・もやし 1/2袋（80~100g）
- ・にんじん 1/6本（20g）
- ・小松菜 1株（40g）
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・からし 少々

給食で



茨城をたべよう

卵（たまご）



茨城県は、たまごの生産量が日本一で、県内全域で生産されています。ビタミンCと食物せんい以外の栄養素をバランスよく含んでいるため「完全栄養食品」とも言われています。良質なたんぱく質を含むほか、カロテンや鉄、カルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。