

# 学校給食だより

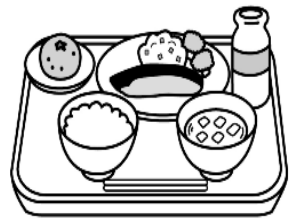
平成30年度4月号 伯耆町立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度がスタートしました。伯耆町の学校給食では、季節に合わせた行事食や郷土料理、地域の食材をたっぷり使ったメニューをお届けします。

## 学校給食の役割

学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活をおくれるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

## 学校給食を通して学ぶこと

<p><b>1 楽しく会食すること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事のマナー</li> <li>● 会食を通して人間関係を深める</li> </ul>	<p><b>2 健康によい食事のとり方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのよい食事</li> <li>● 日常の食事の大切さ</li> </ul>
<p><b>3 食事と安全・衛生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け</li> <li>● 食中毒予防 ● 自分の健康</li> </ul>	<p><b>4 食事環境の整備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事にふさわしい環境づくり</li> <li>● 衛生的な盛り付け</li> <li>● 環境や資源に配慮</li> </ul>
<p><b>5 食事と文化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土食や行事食</li> <li>● 地域の食料の生産・流通・消費</li> </ul>	<p><b>6 勤労と感謝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みんなで協力して自主的に活動</li> <li>● 感謝の気持ち</li> </ul>

## 朝ごはん食べていますか？



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

## 朝ごはんを食べるための工夫

<p>夕食は寝る2時間前までに済ませる</p>	<p>寝る前にお菓子を食べてり、夜ふかししたりしない</p>
<p>朝起きたら日の光を浴びる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>

## 【ご家庭へのお知らせとお願い】

### 献立表

献立表と給食だよりを毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にしてください。

### 給食当番

給食当番の際はマスクを使用しますので、ご家庭で用意ください。また、週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。

### 今月のレシピ

♪ ちぐさ和え ♪

<p>《材料》 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ほうれん草 60g</li> <li>● 小松菜 100g</li> <li>● えのきたけ 60g</li> <li>● ハム 40g</li> <li>● 濃口しょうゆ 小さじ1と1/2</li> <li>● ごま油 小さじ1/2</li> </ul>	<p>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ほうれん草と小松菜をゆでて、冷水にとって冷まし、しばってから3センチ程度に切る。</li> <li>② えのきたけは、右づきをとり、1/2に切って、ゆでてから冷やしておく。</li> <li>③ ハムはせん切りにする。</li> <li>④ すべての材料と調味料をあわせる。</li> </ol>
---	--

### ◇給食センターより◇

今年度も、子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思っております。1年間よろしくお願ひ致します。

○給食センター所長 野田 健治 ○調理員一同

○学校栄養職員 河合 雅美 岩本 紗季