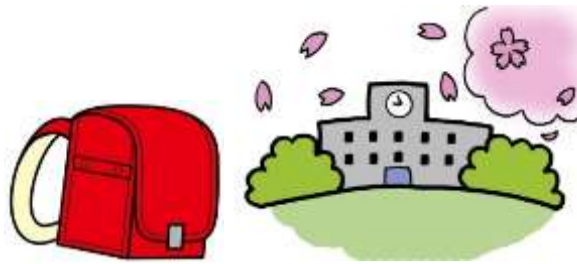


4月給食だよ!



令和4年4月7日
寒河江市立高松小学校 発行

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます!

いよいよ給食が始まります! 給食は「からだ」を元気にするだけでなく、協力して準備や後片付けをしたり、友達と一緒に食べたりすることで、「こころ」も元気にしてくれます。今年度も、思いやりや感謝の気持ちを持って、楽しい給食の時間をみんなで作りあげていきましょう!

●学校給食は「学校給食法」に基づき、学校教育活動の一環として実施されています。

学校給食の目標 (平成20年度の「学校給食法」一部改正により「栄養改善」から「食育」へ・・・)

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



学校給食は、この7つの目標に基づいて提供をしています。法律の文章そのままなので、難しく感じられるかも知れません。

要約すると、「食べることは「いのちをいただくこと」であり「感謝の心」を忘れないこと・・・

そして、「食べる」にかかわること(栄養・食文化・流通・消費など)をしっかり意識すること・・・ですね。

寒河江市の小学校給食は・・・

献立は「ねらい」に合わせて作成しています。「ねらい」は栄養素や食事マナーなど、週ごとに変わります。



自校給食方式・・・各学校で調理をしています。

完全給食・・・「主食」・「副食」・「牛乳」で構成されます。

主食・・・週5回のうち4回が米飯、1回がパン又はめんです。

月	火	水	木	金
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン or めん

「副食」って? ⇒ 「おかず」と「汁物」

児童の嗜好も考慮しながら、より安全性の高い食材を使用しています。季節感・郷土料理・行事食も含めて、山形県産・寒河江市産など地元の食材を積極的に取り入れるようにしています。また、栄養バランスを考えて「赤・黄・緑」の食べものをそろえています。

★「赤・緑・黄」の食べものとは?

⇒ 食べものを【働き】によって3つの仲間分けをし、子どもたちに分かりやすく示した名称です。「給食だよ!」でも、献立に使われている食材を3つに分けて紹介しています。



・使用している米は「寒河江市産はえぬき1等米」です。毎年11月には、新米に切り替わります。また、11月から2月(予定)まで数回「つや姫」「雪若丸」も提供します。

(ぶた丼、もずく丼などの「丼物」、ゆかりごはん、チャーハンなどの「混ぜごはん」も登場します。)

・学校給食用の無漂白の小麦粉(ビタミン強化)を使用したパンです。

(食パン、コッペパン、米粉パン、調理室手作りの「きなこパン(揚げパン)」などが登場します。)

・めんは、中華めん、うどん、スパゲティなどが登場します。人気の献立です。

給食費・・・1食当たり300円を目安にしています。(牛乳200cc1本分を含む)

令和3年度より給食費は完全無償化になりました。

ねらい	日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
給食時間の過ごし方を覚えてよう	予定ごはん	県産ぶたにくのカレーライス 牛乳 かいそうサラダ おいわいいちごゼリー	ほうれんそうと ベーコンのチャーハン 牛乳 県産キャベツのちゅうかサラダ もやしとわかめのスープ	べにざけなごはん 牛乳 はるまき もやしのナムル じゃがいものみそしる	ごはん 牛乳 さんまのオレンジに 県産ぎぼうしのにも こまつなのみそしる	スパゲティミートソース 牛乳 キャベツのサラダ いちご
	きいろのなかま	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング ゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	スパゲティ オリーブあぶら バター こむぎこ ドレッシング
	あかのなかま	ぶたにく チーズ 牛乳 わかめ	ベーコン 牛乳 ささみ わかめ	さけ 牛乳 ぶたにく かまぼこ ぶり みそ	牛乳 さんま さつまあげ あぶらあげ みそ	ぶたひきにく 牛乳 チーズ
	みどりのなかま	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース ブロッコリー キャベツ コーン	ほうれんそう コーン にんにく キャベツ ごぼう きゅうり にんじん もやし ねぎ	もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	ぎぼうし こんにゃく にんじん こまつな たまねぎ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン いちご

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。

毎月、「食育の日(19日)」を含む週のねらいを「郷土料理・特産物を味わおう」としています！

★どんな給食？？

- 安全で安心な給食
- 昔から伝わる行事食や郷土料理を取り入れた給食
- 素材の良さを生かしたなるべく手作りの給食
- 和・洋・中などバラエティーにとんだ献立
- 季節感があり、地元でとれた農産物を多く取り入れた給食
- 感謝の心を育む給食
- 学校の活動（行事や授業）ともかかわりがもてる給食

令和3年度の給食では寒河江市から贈呈のくだもの等を提供しました。



★「給食だより」の活用は？？

◎目につく場所に貼いましょう。

その日の給食で出なかった食品をぜひ、おやつや夕食に取り入れてください。毎日たくさんの食材を食べましょう。

◎給食を会話の糸口にしましょう。

子どもとの会話の中で、食への関心を持たせて欲しいと思います。食べられなかった食材や料理があれば、次は少しでも食べられるように応援してあげてください。



4月の献立から…

これならレバー大丈夫！

「豚肉のケチャップみそ煮」

約40年前から給食で取り入れている料理です。「豚肉」と「豚レバー」に片栗粉をつけて油で揚げて、ケチャップをベースに、みそと砂糖で調整した調味料を絡めたものです。嫌われるレバーも食べやすいと好評です。レバーには、たんぱく質はもちろん鉄分、ビタミンAがとても豊富なので、少しの量でも栄養満点の食材です。

根強い人気メニュー「給食のカレーライス」

長い休み明けの献立は「カレーライス」が多いです。子どもたちが食べやすいメニューだからです。給食でも月に1回取り入れるようにしています。具の中心は、県産豚肉ですが、鶏肉や夏野菜、きのこなどを使ったカレーも登場します。

使うカレールーは市販の「甘口」のルーなのですが、給食と同じ材料で同じようにつくっても「給食のカレーと味が違う」となるようです。

旬を味わおう！

「牛肉と筍の旨煮」

春の山菜「孟宗筍」と牛肉を使った煮物です。生の新鮮なたけのこは、旬の今の時期しか食べられないので、その香りや歯ごたえをよく味わってください。春を感じながら残さず食べましょう。お楽しみに！



隠し味にケチャップ、中濃ソース、チーズ、チャツネを入れて、コクを増しています♪

1年生の保護者の方へ

こんな準備も・・・

- ・自分でエプロンを着られるかな？
- ・自分でエプロンをたたんで、袋にしまえるかな？
- ・しっかり手を洗えるかな？
- ・ごはんやみそ汁を盛ることができるかな？

自分でできるようにさせたい。でも経験がないと、身につけることがむずかしいものです。おうちでの食事の時に、ぜひ「お手伝い」をさせてみてはいかがでしょうか？子どもなりにできたら、できたことをほめてあげると「もっと上手になりたい気持ち」がわいてくると思います。それが、次への「継続」につながるのではないのでしょうか？



ねらい	日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ぶたどん 牛乳 ちぐさあえ <u>県産なめこのみそしる</u>	ごはん 牛乳 みそほうれんそうたまごやき ひじきに <u>県産ねぎ入りちゅうかスープ</u> あまなつかん	<u>県産うこぎごはん</u> 牛乳 こうやどうふのあまからに やさいかおりあえ とんじる	ごはん 牛乳 さけのしおやき <u>県産うどのあえもの</u> <u>県産さんさいじる</u>	しょくパン いちごジャム 牛乳 ハンバーグ <u>県産だいずとブロッコリーの</u> <u>コーンマヨあえ</u> チキンチャウダー
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ごはん ごま かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん えごま さとう	しょくパン ジャム マヨネーズ じゃがいも あぶら
	あかのなかま	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 たまご みそ ひじき あぶらあげ とりひじにく だいず	牛乳 こうやどうふ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 さけ かまぼこ みそ とりにく	牛乳 ぶたひじにく だいず とりにく ベーコン
	みどりのなかま	たまねぎ こんにゃく しょうが いんげん ほうれんそう にんじん もやし ほししいたけ なめこ ねぎ	ほうれんそう にんじん こんにゃく しょうが だいこん ねぎ あまなつかん	うこぎ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	うど アスパラガス もやし わらび みず なめこ ぶき ごぼう こんにゃく たまねぎ	ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ
ねらい	日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
鉄分の働きを知ろう	予定こんだて	ごはん <u>えいようなっとう</u> 牛乳 コーンコロケ キャベツとわかめのしょうがあえ もやしのみそしる	ごはん 牛乳 <u>ぎゅうにくと</u> <u>たけのこのうまに</u> キャベツのみそしる 手作りプリン	ごはん 牛乳 <u>さばのみそに</u> ごもくきんぴら 県産えのきのみそしる	ごはん 牛乳 <u>ぶたレバーの</u> <u>ケチャップみそに</u> ブロッコリー とうふのみそしる	しょうわ ひ 昭和の日 学習参観 PTA総会
	きいろのなかま	ごはん パンこ あぶら	ごはん さとう	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう	
	あかのなかま	なっとう チーズ かつおぶしのり 牛乳 わかめ あぶらあげ みそ	牛乳 ぎゅうにく あつあげ みそ	牛乳 さば みそ ぶたひじにく さつまあげ あつあげ	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ チーズ とうふ わかめ	
	みどりのなかま	ほうれんそう にんじん ねぎ コーン キャベツ しょうが もやし えのき	たけのこ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ こまつな	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン えのき たまねぎ	にんにく しょうが にんじん ピーマン コーン ブロッコリー たまねぎ	



※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。