

# きゅうしょくだより 4月



新学期がスタートしました。新しい学年に進み、そして新入生にとっては新しい学校での1年が始まります。希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校での学びや活動をいきいきと行うためには何より健康が大切です。今年も1年間、よい食生活を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

## ○学校給食の目標

<p>健やかで丈夫な体をつくろう!</p>	<p>食事の大切さを知り、よい食べ方を身に付けよう!</p>	<p>マナーを守り、たすけあいであそぶなかよく!</p>
<p>自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう!</p>	<p>育てる人、運ぶ人、作る人... みんなの力で食べられる。「ありがとう」の心をもとう!</p>	<p>未来に伝えるふるさとや伝統の食!</p>
<p>いただきます</p>	<p>給食を通して、社会をよく知ろう!</p>	

## ○学校給食の内容

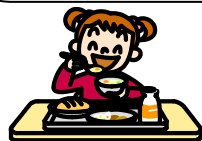
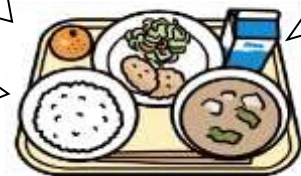
◇学校給食の栄養  
子どもたちが1日に必要な栄養量の約30%がとれるようにしています。

◇牛乳  
子どもたちに必要なカルシウム・たんぱく質・ビタミンなどを補うために毎日ついています。

◇主食  
米飯週3回、パン週1回、めん週1回(うどんと中華めん)です。  
埼玉県産の精米・小麦粉を使用しています。

◇地場産物  
深谷産、埼玉県産の食材を多く活用するようにしています。

◇内容  
栄養のバランスを考えて、多くの食品を使用するようにしています。  
煮物、揚げ物、焼き物、蒸し物、和え物、汁物など、料理の組み合わせを工夫しています。  
行事食、郷土料理、季節感のある料理を取り入れるよう努めています。



## 作ってみませんか



### 鶏肉の韓国風照り焼き

【材料】 4人分

鶏胸肉切り身	200g
ねぎ	30g
にんにく	1かけ
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
七味唐辛子	少々
ごま油	小さじ1/2
ごま	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏胸肉は、4等分に切る。
- ② ねぎは、粗みじん切りにする。
- ③ にんにく、しょうがは、すりおろす。
- ④ ①に②③と調味料、ごまを混ぜ合わせる。
- ⑤ 30分くらい漬け込んでから天板にのせ、オーブン(180~200度)で焼く。

※オーブントースターで焼く場合は、始めは上にアルミホイルをかけて焼き、途中ではずして焼き目をつけるとよいです。

毎日の給食をぜひおうちで話題にしてください。「知らないものが出た」「好きなものが食べられた」など、いろいろな感想が出てくるとおもいます。「おいしい給食だったよ!」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めます。そのうえで、給食について、おうちの方へのお願いです。

おたより・献立表を  
活用ください



冷蔵庫など目にしやすいところに張って、ご一読ください。給食の話題をきっかけに、その日の学校での様子を聞くこともできます。また、給食のレシピを給食だよりに掲載します。参考になればうれしいです。

ハンカチや白衣の衛生にご協力を



マスクや、手をふくための清潔なハンカチやタオルも毎日ご用意ください。落としたり汚したりすることもあります。予備として何枚か持たせてくださるよう、お願いします。また、週末に給食着や帽子を持ち帰りますので、洗濯のご協力をお願いします。