



4がつこんだて

益田市教育委員会

食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
 緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん
 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん

●じるしは、卵が入っています。□で 囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食のテーマ

「給食について知り、マナーを守って美味しく食べよう」



ご入学、ご進級おめでとうございます。
 学校給食は、子どもたちの成長を考えてエネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地域の食材を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意を払っています。今年も1年間よろしくお祈りします。



おいしくなりますように♡
 おいしくなりますように♡

学校給食の目標

学校給食は、給食を通して知り、身に付けてほしい目標があります。給食を食べながら、目標を学び、実践し、味わい感じてほしいと思っています。

- 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力の精神を養うこと。
- 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。

～入学お祝い献立&保小中連携献立～

益田市では保育所から中学校まで一貫した食育を進めています。その一つに保育所と学校給食の栄養士が毎回ねらいを決めて、それに合わせた給食の献立を考える、保小中連携献立があります。

- 19日(木)**
- 牛乳
 - あじの香味フライ
 - 納豆和え
 - 豚汁
- 20日(木)**
- 牛乳
 - ポークカレー(ごはん)
 - 春色サラダ
 - お祝いいちごゼリー

今月の連携献立は、19日「納豆和え」と、20日「春色サラダ」です。今回は、入学した1年生が、早く学校に慣れて、しっかり給食を食べようというテーマにしています。この献立は、保育所の先生方の、みなさんが学校で元気に過ごせますように...という願いも込められています。しっかり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。

～益田の食育の日～

益田の食育の日とは、食育の日である毎月19日の前後に、特に地元の食材を使ったメニューを提供する日です。

- 24日(火)**
- 牛乳
 - 牛乳
 - さばの塩焼き
 - きやべつの甘酢和え
 - とりつくね汁

今月は、地元でとれた「ふき」を使ったふきごはんです。ふきは、山菜のひとつです。山菜は、文字通り山などに自然に生えているもので、野菜は畑などで栽培されているものです。地域によって違いがありますが、雪が溶けた後、3月から5月ごろまでが収穫時期で、ほんのり苦味があり、春を味わうことができる食材です。

<p>9</p> <p>チャプチェ</p> <p>あじのしょうが</p> <p>じょうゆに</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>10</p> <p>キャベツのうめあえ</p> <p>タンダーチキン</p> <p>ごはん</p> <p>だんごじる</p> <p>牛乳</p>	<p>11</p> <p>しゃきしゃきサラダ</p> <p>フライビーンズ</p> <p>むぎごはん</p> <p>まっぼうさい</p> <p>牛乳</p>	<p>12</p> <p>きのこわかめのサラダ</p> <p>にこみハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>おまめのポターージュ</p> <p>牛乳</p>	<p>13</p> <p>しらすのおひたし</p> <p>こうやどろふのあげに</p> <p>わかめごはん</p> <p>とうふとたまねぎのみそじる</p> <p>牛乳</p>
<p>16</p> <p>きやべつのごまマヨあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそじる</p> <p>牛乳</p>	<p>17</p> <p>なのはなのおひたし</p> <p>さけフライ</p> <p>ごはん</p> <p>たけのこのみそじる</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ミートボールのゲチャップいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>●ふわふわスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>19</p> <p>～保小中連携献立～</p> <p>なつとうあえ</p> <p>あじのこうみフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>～保小中連携&入学お祝い献立～</p> <p>おいわいいちごゼリー</p> <p>はるいろサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>牛乳</p>
<p>23</p> <p>アスパラいりポテトサラダ</p> <p>ピタパン(中のみ)</p> <p>ミンチカツ</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>牛乳</p>	<p>24</p> <p>～益田の食育の日～</p> <p>キャベツのあまずあえ</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ふきごはん</p> <p>とりつくねじる</p> <p>牛乳</p>	<p>25</p> <p>きよみオレンジ</p> <p>●パンサンスー</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボードウフ</p> <p>牛乳</p>	<p>26</p> <p>たけのこのとさに</p> <p>しろみざかなのパンこやき</p> <p>ごはん</p> <p>きやべつのみそじる</p> <p>牛乳</p>	<p>27</p> <p>ぶたにくときくらげのみそいため</p> <p>わかめのみそじる</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>

学校給食の紹介

副菜皿には、和え物やサラダ、量が少ない煮物、果物を盛りつけます。量が少ない肉、魚料理を盛りつけることもあります。

ごはんは週5日。時々パンや麺もあります。

毎日、はしとトレイがつかます。献立によって、スプーンもつく日があります。

食器の置き場所を紹介します。

①食器の名前と盛りつける料理

副菜皿

主菜皿

牛乳

ごはん

汁食器

主菜皿には、主に魚・肉・卵などを焼いたり、揚げたりした料理を盛りつけます。量が多いサラダを盛りつけることもあります。

みそ汁、中華スープ、コンソメスープ...いろいろな汁が登場します。

気をつけたい給食マナー

①グー・パタッ・ピンで食べよう

背中ピンと伸ばしています。

机とおなかの握りこぶし(グーの手)1個分はなします。

両足は、パタッと地面にくっつけます。

給食に毎日「牛乳」残さず飲もう!

給食は、栄養バランスを考えて組み合わせています。特に、普段の私たちの食事では、カルシウムが不足しています。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」です。1日に必要な量のカルシウムをとるためには、給食で1本飲み、家でもさらに1本(200cc)飲むことが必要です。

牛乳が苦手な人は、ほかの乳製品や小魚などで補おう!

②カレーの日の献立

副菜皿

主菜皿

牛乳

カレー皿

汁食器

汁食器にカレーを盛りつけます。カレーをカレー皿に移して食べます。

カレーの日は、はしとスプーン両方つかます。

4月に美味しい海の生き物

わかめはさつと湯がいて味噌汁や酢物、和え物としておいしく食べることができます。また干しワカメにすることで保存ができます。茎の部分はきんぴらなどにしてもおいしく、無駄なく、すべて食べることができます。

②ごはんとおかずを交互にたべよう

ごはん

おかず

ごはんとおかずを交互に食べると、料理のおいしさをよく感じることができます。味の变化で脳が刺激されて、脳の動きがよくなります!