食育だより 4月

中津川市・東白川村
食と文化の館

入学・進学おめでとうございます

新年度がスタートしました。子ども達の健やかな成長のために、安全安心でおいしい給食づくりに努めていきます。

学校給食ってなぁに？

学校給食は教育活動の一環として行われています。
食育の観点を踏まえ、７つの目標が定められています。

学校給食 ７つの目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること

- 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出来る判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと

- 学校生活を豊かにし、明るい社会性及び共同の精神を養うこと

- 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

- 食生活が食に関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

- 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

- 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

今月の地元農産物

きゅうり　だいこん　こまつな　ねぎ

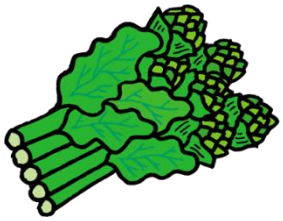
感染症予防のための

給食時間の過ごし方

手洗い・消毒	人との距離	マスク	黙食
☆給食の前には手を洗って消毒しましょう。	☆他の人と間隔をあけて準備をしましょう。	☆食べるとき以外は、マスクをしましょう。	☆おしゃべりをしないで黙って食べましょう。

健康になろう！けんこうづくりコーナー

菜の花



菜の花の正式名は、「アブラナ」といい、昔は菜種油を絞って、部屋の明かりに使うなど生活に欠かせないものでした。

現在は日本在来のものより、西洋種が中心で、切り花などの観賞用は、ハナナ（花菜）、食用はナバナ（菜花）と呼び分けられています。

作ってみましょう　～菜の花のおひたし～

【材料　　（４人分）】

菜花	８０ｇ
春キャベツ	６０ｇ
ホールコーン	２０ｇ
濃いロしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1

【作り方】

① ボールに濃いロしょうゆとみりん砂糖を合わせておく。
② 菜花は、茹でて柔らかくなったら、流水にさらし、よく絞って３㎝の長さに切る。春キャベツは太めの千切りにしてホールコーンと一緒に茹でて、流水にさらしよく絞る。
③ ①のボールに②を入れて、調味料をからめる。