

食育だより

4月

中津川市・東白川村
食と文化の館



にゅうがく しんきゅう

入学・進級おめでとうございます



しんねんど
新年度がスタートしました。こども達の健やかな成長のために、あんしん・あんぜん
安心して安全でおいしい給食づくりに努めていきます。



がっこうきゅうしょく 学校給食について



がっこうきゅうしょく きょういくかつどう いっかん
学校給食は教育活動の一環として行われています。
しよくいく かんてん ふ もくひょう さだ
食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められています。



がっこうきゅうしょく 学校給食

7つの目標



てきせつ えいよう せつしゆ
適切な栄養の摂取に
よる健康の保持増進
を図ること

健康の
保持増進!



にちじょうせいかつ
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

望ましい食習慣!



がっこうせいかつ ゆた
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

社交性と
協同の
精神!



しよくせいかつ しぜん おんけい うえ
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

自然の尊重!



しよくせいかつ しよく かんか ひとひと
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

感謝の心!



わがくに かくちいき すべ
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

食文化へ
の理解!



しよくりよう せいさん りゆうつうおよ
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

社会のしくみを
理解!



がっこうきゅうしょくほう
「学校給食法」より

こんげつ けんさんびん
今月の県産品

きゅうり

こまつな

だいこん

もやし

みんなで協力！
感染症予防のための

給食時間の過ごし方

手洗い・消毒

☆給食の前と後は手を洗い消毒しましょう。



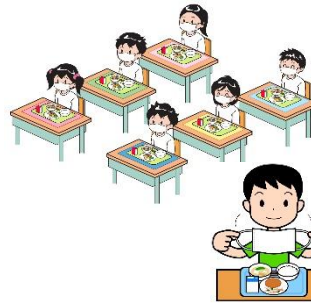
人との距離

☆他の人と間隔を空けて準備・片付けをしましょう。



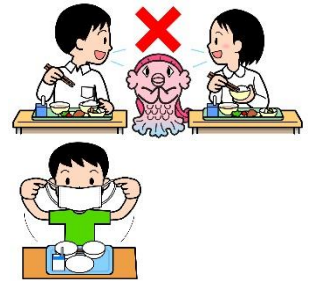
マスク

☆食するとき以外は、マスクをしましょう。



黙食

☆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

はる春キャベツ



野菜売り場には一年中キャベツが並んでいます。そのうち、だいたい3月～5月くらいに店頭
に並ぶキャベツは「春キャベツ」と呼ばれます。
●春キャベツの特長 → 「形が丸い」「葉と葉
の間にすきまがある」「黄緑色がかっている」「や
わらかく、甘い」

作ってみましょう

～春キャベツサラダ～

【材料 (4人分)】

春キャベツ	2～3枚ほど
きゅうり	1本
ホールコーン	大さじ2
にんじん	小 1/4 本
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
a 砂糖	小さじ1
塩・こしょう	小さじ 1/4
油 (オリーブ油・亜麻仁油などお好みで)	大さじ1

【作り方】

- ① ボールにしょうゆなど a の調味料を合わせておく。(ドレッシング)
- ② 春キャベツは太めの千切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにし、ホールコーンと合わせておきます。
- ③ ①のボールに②を入れて、食べる直前に調味料をかける。(またはからめる)



給食では野菜をゆでて提供しますが、春キャベツは生で食べた方が食感を楽しめ、おいしく食べることができます。

おひたしや、和え物を作るときには、食べる直前に、調味料と和えるといいよ。