

食育だより

4月

中津川市・東白川村

食と文化の館



がっこうきゅうしょく はじ 学校給食が始まります



ご入学・ご進級おめでとうございます。給食は準備から食事、片付けまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。子ども達の健やかな成長のために、安心・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 もくひょう 学校給食7つの目標



がっこうきゅうしょく きょういっかつどう
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。



てきせつ えいよう せつしゅ
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 しょくじ
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 あか
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!



しょくせいかつ しぜん おんけい うえ
食生活が自然の恩恵の上にな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!



しょくせいかつ しょく かか ひとびと
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 すぐ
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!



しょくりょう せいさん りゅうつうおよ
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!



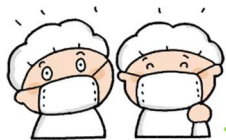
がっこうきゅうしょくほう
「学校給食法」より



こんげつ ぎふけんさんびん
今月の岐阜県産品
だいこん・こまつな・

こめ こめ こ こむぎこ ぎゅうにゅう
米・米の粉・小麦粉・牛乳





きゅうしょくじかん

給食時間の約束



☆給食の前は手洗いと消毒をしましょう。



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

きゅうしょくとうばん

みじたく

給食当番の身支度

髪髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

清潔なエプロンを着よう

マスクをきちんとつけよう

爪は短く切っておきましょう

ハンカチを持とう



☆給食当番になった人は、給食の準備をするのにふさわしい清潔な身支度をしましょう。

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月くらいに店頭で並ぶキャベツは「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」「黄緑色がかった」「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。