

給食だより 4月号

令和6年 4月 8日 神流町学校給食共同調理場

※おうちの人と一緒に読みましょう。

今月の給食目標：給食のきまりを守ろう

新年度がスタートしました。学校給食は、楽しく食べながら友だちや先生とのコミュニケーションを図ったり、食べ物の名前や栄養素の働き、食品の組み合わせ方などを学習したりする場です。自分の健康を守る食事について、食べながら学ぶのが学校給食です。

今年度も、このお便りを通して、皆さまの健康に役立つ情報をいろいろお伝えしたいと思います。

◆学校給食のねらい ☆課題をふまえ、朝食、食事マナーについて重点的に取り扱う予定です。

栄養バランスのとれた食事



- ・栄養と健康について正しく理解させる。
- ・バランスのとれた食事をできるようにさせる。

豊かな人間関係



- ・なごやかな雰囲気の中での食事を通して好ましい人間関係を育てる。
- ・学校生活を豊かにし、望ましい社交性を養う。
- ・思いやりや感謝の気持ちを養う。

望ましい食習慣の形成



- ・食事の基本的な作法とともに正しいマナーを身につけさせる。
- ・衛生や安全についての良い習慣を身につけさせる。

多様な教育効果



- ・準備から後片づけまで子ども自身が行うことにより奉仕や協力等の社会性を養う。
- ・食料の生産、配分及び消費について理解させる。

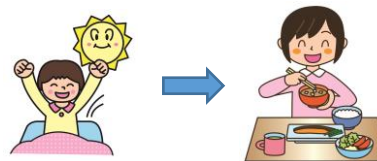
◆神流町の学校給食では、こんなことに気をつけて献立をたてています

- 衛生面に配慮して安全な給食を提供する。
 - 食生活の現状をふまえ、不足しがちな栄養素を充実させる。
 - 生活習慣病予防を意識した献立作りをする。
 - 行事や季節感のある献立を心がけ、手作りを積極的に取り入れる。
 - いろいろな食材を使用し、食体験を豊かにする。
 - 地場産物を積極的に取り入れる。
 - セレクト給食、リクエスト給食、おはなし給食などを実施して、食への関心を高める。
- 今年度、世界の料理シリーズも予定しています。



◆おうちの方をお願いしたいこと

1. 食事の時は、テレビを消すなどして食べることに集中させてください。
2. 食事マナーを身に付けさせてください。(食器やはしの使い方、食べ方など)
3. 食べものの大切さを教えてください。
4. 食事のお手伝いをさせてください。
5. **朝食は必ず食べさせてから登校**させてください。

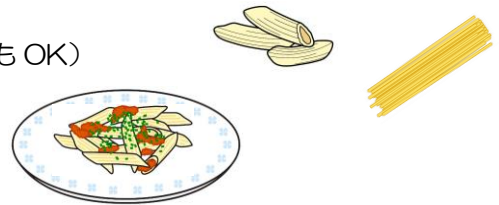


食事は健康を保つために重要です。成長期にある学校生活の中で、給食を通して望ましい食習慣を身に付けてほしいと思います。食べものの嗜好や食べる量には個人差があるとは思いますが、家庭と学校で同じ歩調で食育を進めていけたらと思っています。楽しい食卓で良い食習慣を身に付けましょう。

※裏面に世界の料理シリーズ 給食レシピを載せてあります。ぜひ作ってみてください。⇒

材料（4人分）：	ペンネマカロニ	200グラム
	豚ひき肉	100グラム
	たまねぎ	中3/4こ
	にんじん	中1/4本
	ピーマン	小1こ
	おろしにんにく	小さじ1/2
	オリーブ油	小さじ1（無ければサラダ油でもOK）
	トマトピューレ	大さじ3と1/3
	トマトケチャップ	大さじ3と1/3
	中濃ソース	小さじ1
	コンソメ	2グラム
	食塩	ひとつまみ
	こしょう	少々

今回は、ペンネマカロニを使用していますがスパゲティやフィットチーネなど他のパスタでもおいしく作ることができます。お好みのパスタで作ってみてはいかがでしょうか♪



アレンジでさらにおいしく…

ミートソースにお好みのきのこを加えたり、仕上げに粉チーズをかけてもおいしいです。

作り方：

- ① たまねぎは粗みじん切り、にんじんはみじん切りにする。ピーマンは千切りにする。
- ② 【ボロネーゼ（ミートソース）を作る。】
鍋に油とおろしにんにくを熱し、豚ひき肉を入れて炒める。たまねぎを入れて炒め、にんじんも加えて炒める。にんじんがやわらかくなったら、ピーマンを加えて炒め、トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメを加える。塩、こしょうで味を整える。
- ③ 【ペンネをゆでる。】
鍋に、たっぷりの湯を沸かし、塩小さじ1を加えた湯でペンネマカロニをゆでる。（袋の表示時間通り）
- ④ 【仕上げ】
③のマカロニを②のミートソースに加え、軽く炒め合わせたら、出来上がり！