給食だより　4月号

令和７年 ４月 ７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。

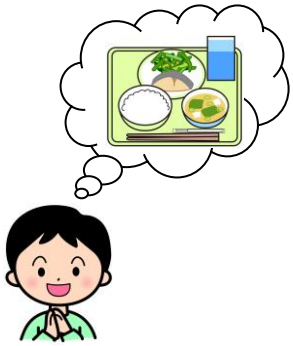
学校給食のねらい

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する
- 健康と栄養について正しく理解し、**自ら管理していく力**を身に付ける
- 正しい知識に基づいて、食品の安全性などを**自ら判断できる力**を身に付ける
- 食物を大切にし、感謝の心をはぐくむ
- 食事マナーや食事を通じた社会性を身に付ける
- 地場産物、食文化などを理解し、尊重する心を養う

子どもたちが生涯健康に過ごすために、望ましい食習慣を身に付け、自ら食生活を管理することができるようになることを目指します。

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、手作りを積極的に心がける。
○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。
○リクエスト、セレクト給食などを実施して、食への関心を高める。



おうちの方にお願いしたいこと

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。
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。

考えよう！子どもたちの食を。学校と家庭、そして地域で。

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。

《作ってみませんか？　世界の料理シリーズ 「イタリア」給食レシピ紹介①》　**ラザニア**

材料（４人分）：

ラザニアシート	８０グラム（約４枚）
豚ひき肉	８０グラム
たまねぎ	１／２こ
サラダ油	小さじ１
おろしにんにく	小さじ１／３
ダイストマト	４０グラム
トマトケチャップ	大さじ２
コンソメ	１グラム
こしょう	少々
ホワイトソース（市販）	１００グラム
牛乳	１００ｃｃ
ピザチーズ	４０グラム

給食ではラザニアシートの代わりに米粉のワンタンを使っています。
ご家庭ではスーパーなどで売っているラザニアシートで作ってみてはいかがでしょうか。

作り方：

①　【ミートソースを作る。】
たまねぎは粗いみじん切りにする。
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。たまねぎも加えて炒める。
たまねぎがしんなりしたら、調味料を加えて２～３分煮る。

②　【ホワイトソースの準備】
ホワイトソースに牛乳を加えてなめらかになるまでよく混ぜる。

③　【ラザニアシートをゆでる。】
鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩小さじ１を加えた湯でラザニアシートをゆでる。（袋の表示時間通り）

④　【仕上げ】
深さのある耐熱皿にサラダ油（分量外）をうすくぬる。
ラザニア→ホワイトソース（半量）→ラザニア→ミートソース（半量）の順に重ねる。
これをもう１回繰り返し、最後にピザチーズをのせて１８０℃のオーブンで焼く。
１５分くらいを目安に、こんがりと焼き目がついたら出来上がり！
（オーブントースターでもＯＫです。時間は様子を見ながら焼いてください。）