

給食だより

〇今月の給食目標〇

楽しい給食にしよう。

低・きれいなきょうしつでたべよう。

中・協力してじゅんびをしよう。

高・教室内を美しく整え、協力して準備しよう。

御入学・御進級おめでとうございます。学校給食は、子どもたちの成長にあわせ、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いします。

学校給食の目標



学校給食の7つの目標



① 適切な栄養摂取
健康の保持増進を図ること。



② 望ましい食習慣
日常生活における食事について正しい理解を養うこと。



③ 明るい社交性
社交性を養い、学校生活を豊かにすること。



④ 生命および自然の尊重
尊重する精神と環境保全に努める態度を養うこと。



⑤ 食に関わる人びと
勤労を重んずる態度を養うこと。



⑥ 伝統的な食文化
我が国や各地域の優れた食文化について理解を深めること。



⑦ 食料の生産、流通および消費
生産、消費等について正しい理解に導くこと。



給食では・・・

◆学校給食は、単に「空腹が満たされるもの」や「子どもが好きなもの」を提供するのではなく、子どもたちが将来、健康に生きていくための「健康的な食習慣」の形成に役立つように栄養バランスに配慮した食事を提供しています。



今月のおすすめレシピ

～ほうれん草のいそかおりあえ～

◆材料（4人分）

- ・ほうれん草：100g
- ・もやし：100g
- ・しょうゆ：12g
- ・さとう：3g
- ・酢：6g
- ・もみのり：2g

◆作り方

- ① ほうれん草（3cm幅にカット）、もやしをゆでて、水にさらす。
- ② ①のほうれん草、もやしの水気をよく絞り、さとう、しょうゆ、酢で和える。
- ③ もみのりを加えて出来上がり。



～ 今月の地産地消食材 アスパラガス ～

アスパラガスには、グリーンとホワイトがあり、日光市ではグリーンアスパラガスを作っています。土をかぶせて育てたのがホワイトアスパラガスで、太陽をたっぷりと浴びて育てたのがグリーンアスパラガスです。グリーンアスパラガスには、アスパラギン酸が多く含まれていて、体の疲れをとるはたらきがあります。

