



# 4月 食育だより



こんげつ きゅうしょく  
今月の給食テーマ

## 楽しい給食にしよう！ ～清潔な身支度、給食時間の約束など～

### 学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



**学校給食の目標のポイント**

※「学校給食法」  
第二条より  
抜粋・要約

**1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。**

けんこう 健康

**2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。**

**3 明るい社会性と協同の精神を養う。**

**4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。**

**5 食生活が多岐の人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。**

かんしゃ 感謝

**6 伝統的な食文化を理解する。**

**7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。**

### 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

☐ 髪の毛が出ていませんか？

☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？

☐ 給食着は清潔ですか？

☐ 爪は短く切っていますか？

☐ 手をきれいに洗いましたか？

☐ 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にはさわしい環境を整えましょう。

かんき 換気

### 作ってみませんか？ 今月の献立から... 「ひじきサラダ」

- 【材料 4人分】**
- 乾燥ひじき 4g
  - 淡口しょうゆ 小さじ1/3
  - みりん 小さじ1/2
  - キャベツ 80g
  - にんじん 20g
  - ブロッコリー 40g
  - 和風ドレッシング 6g
  - 米酢 小さじ2/3
  - すりごま 大さじ1/2

- 【作り方】**
- ① ひじきは水に戻した後、絞っておく。淡口しょうゆとみりん（少々の水を加える）煮て、冷ましておく。
  - ② キャベツとにんじんは、せんざい、千切り、ブロッコリーは一口大に切る。ゆでた後、水冷して水気を絞る。
  - ③ Aの調味料と乾煎りしたすりごまを合わせて出来上がり。

