



給食だより



令和2年4月

吉川市学校給食センター



進級、入学おめでとうございます。給食がはじまります！

給食センターでは、みなさんが元気に成長できるように、今年度も安心、安全でおいしい給食作りをしています。栄養バランスの良い、旬の食べ物や地場産物を取り入れた様々な献立を通して、みなさんに食の大切さ、楽しさを伝えていきたいと思っています。





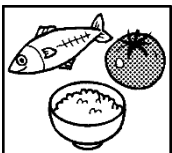

★1学期の給食は4月13日(月)から始まります。

(小学校1年生の補食給食は13日(月)、14日(火)です。通常給食は15日(水)からです。)



給食を通して学びましょう



<p>①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なことです。</p> 	<p>④給食がみなさんのところに届くまでには、たくさんの方が関わっています。</p> 
<p>②食べる前の手洗いをしっかりしましょう。つめは短く切りましょう。衛生は大切です。</p> 	<p>⑤配ぜんや盛りつけを丁寧にしましょう。食事のマナーの基本は、相手を思いやることです。</p> 
<p>③食べ物の命をいただいていることを忘れないでくださいね。好き嫌いせず食べましょう。</p> 	<p>⑥私たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などから季節を感じたり、文化を知りましょう。</p> 

給食の栄養について



学校給食の食事内容は国によって定められた「児童又は生徒一人1回当たりの学校給食摂取基準」に添っています。基本は一日に必要な栄養の1/3量が取れるように決められていますが、不足しがちな栄養素(カルシウムや鉄、ビタミン、食物せんいなど)は1/3よりも多い量で決められています。残さず食べることで、考えられた献立の栄養がしっかりとれるので、まずは自分が食べられる量をしっかりと食べましょう。



なまりんからのプレゼント！

♥ ハートにんじん ♥

毎月献立のどこかになまりんがこっそりハート型のにんじんを入れています。残さず食べると見つかるかもしれません。みんなで協力して上手に盛り付けましょう。

給食のレシピ紹介

給食で登場する料理のレシピを紹介し
今月は、給食で一番人気の「コロコロきゅうり」
です。親子でぜひ作ってみてください。

「コロコロきゅうり」



★材料 (一人分)

きゅうり 25g

青じそドレッシング

適量



★作り方

- ①きゅうりを1~1.5 cmくらいの厚さの輪切りにする。
- ②沸騰した湯で①のきゅうりを1~2分茹でる。冷水で冷まして水気を切る。
- ③器に盛り付けて、ドレッシングをかけて出来上がり。

児童生徒に好きな給食メニューを聞くと「コロコロきゅうり！」という返事が本当に多く返ってきます。きゅうりの時期ではない冬には、大根の角切りも入れてコロコロ大根という名前が登場します。



保護者のみなさまへ

給食食材の放射性物質の簡易検査を行っています。尚、今までの検査結果はすべて不検出となっています。

☆7大アレルギー除去献立について ※必ずお読みください。



学校給食では7大アレルギー除去献立の提供を実施しています。学校給食で実施する7大アレルギー除去献立は、文部科学省により作成された『学校給食における食物アレルギー対応指針』に基づいて行いますので、調味料などに微量に含まれる食品に関しては除去の対象外となります。また、給食で使用する食材料については、同じ食品であっても異なるものが使用される場合があります。

毎回必ず献立表に記載された使用食材料の詳細な情報についてご確認ください。

※献立表、給食だよりは、市のホームページで公表しています