

# 給食だより

令和6年 4月号 No.418  
安芸郡市学校給食連絡協議会  
栄養士部会

ご入学、ご進級おめでとうございます。成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食づくりをがんばります。今年度もよろしくお願ひします。



## 人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願ひ、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通して人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

<p>がっこう 学校 きゅうしょく 給食の もくひょう 目標</p>	<p>適切な栄養と味覚で、 健やかな体と心を育む。</p>	<p>食べることの大切さや 喜びを知る。</p>	<p>給食を手本に望ましい 食べ方を学ぶ。</p>
<p>毎日の食事について、 自分でも考え、判断して 食べられるようになる。</p>	<p>いつも感謝の気持ちをも って食事をいただくこと ができる。</p>	<p>他人のことを考えて 思いやり、学校生活を 豊かなものにする。</p>	<p>食を通して地域の伝統 や歴史を学び、食文化 を未来に伝えていく。</p>



学校給食は、栄養素ごとに日に必要な量の33~40%とれるようになっています。また、不足しがちなカルシウムは50%・鉄は40%、とりすぎの傾向のある食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。栄養バランスを調整するため、様々な食品を組み合わせ、献立の内容を充実させています。苦手なものや、初めての料理が出ることもあるかもしれませんが、まずは一口、チャレンジして、新しいおいしさや好みの変化に気づききっかけとなってもらいたいです。

### 作ってみませんか？ \*さっぱりポテトサラダ\*

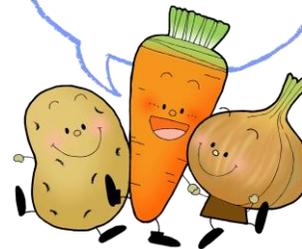
#### ☆材料☆ (4人分)

- ・ハム 3枚
- ・じゃがいも 200g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 40g
- ・きゅうり 40g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・さとう 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

#### ☆作り方☆

- ①じゃがいもは皮を剥き、一口大に切り、やわらかくなるまでゆでて、水気を切る
- ②にんじんはいちょう切りにし、軽くゆでる
- ③たまねぎは薄くスライスし、軽くゆでて、水気を切る(新たなねぎはゆでずに、水にさらしておいてもいいですね！)
- ④きゅうりは輪切りにし、塩もみ(分量外)しておく
- ⑤ハムは短冊切りにする
- ⑥調味料を混ぜ合わせる
- ⑦野菜と調味料を混ぜ合わせて、完成☆彡

マヨネーズ味のポテトサラダと一味違ったポテトサラダです♪



### 【クイズ!!】

さやえんどうと同じ仲間なのは、次の内どれでしょう？

- ① そらまめ ② えだまめ ③ グリンピース



3月号クイズの答えは①の「ぼたもち」でした。

返信らん No.418 4月号給食だより ( )年 名前 ( )  
4月号クイズの答え ( )