

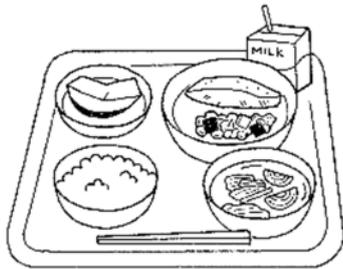


ご入学・ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。今年度も、栄養バランスのとれた安心・安全でおいしい給食の提供に努めます。さらに、地域の食材や郷土料理、行事食なども取り入れていきます。ぜひ、家庭でも毎月の献立表に目を通していただき、給食や食について話題にし、食に興味関心を持つ機会を作りましょう。



【学校給食とは】



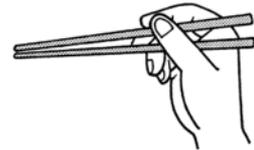
適切な栄養量がとれます

学校給食は、文部科学省による『学校給食摂取基準』に基づき、望ましい栄養量を算出して献立を立てています。特に、日本人が不足しがちなカルシウムや鉄は、可能な範囲で補うなどの工夫がされています。

生きた教材です



給食の時間には、食事の準備から片付けまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と、食に関する実践力を身につけることができます。また、食に関わる分野の授業では、学校給食の献立や食品などが教材として使われています。



はしのもちかた

【献立作成で心がけていること】

旬の味を生かす



栄養バランスの考慮



薄い味付け



多種類の食品を使用



衛生管理



〇地場産物を取り入れる



学校給食は多くの種類の食品を使い、多様な味つけ、調理方法で作られています。ぜひ、ご家庭でもいろいろな食の体験やうす味を心掛けてください。そして、子どもたちの食の幅を広げていきましょう。

<p>【旬の食材】 キャベツ、さやえんどう、 じゃがいも、たけのこ、あさり、 グリーンアスパラガス、 さやいんげん、わかめ など</p>  <p>【行事食】 15日 入学・入園・進級のお祝い献立 19日 食育の日献立 (岐阜県の食材紹介)</p> 	<p>献立紹介 『豚肉とアスパラガスの揚げ煮』 (25日)</p> <p>【材料】 4人分 豚肉.....170g A { おろし生姜.....大さじ1 食塩.....小さじ1/5 日本酒.....小さじ2 片栗粉.....大さじ2、1/2 グリーンアスパラガス...5本 揚げ油.....'.....'適量 (たれ) おろし生姜.....'小さじ1 おろしにんにく...小さじ1 葉ねぎ.....長さ15センチ 上白糖.....小さじ2、1/2 中華だし.....小さじ1/2 濃口しょうゆ.....'小さじ1 オイスターソース...小さじ1 白こしょう.....'.....'少々 水.....'.....'カップ1(200ml)</p>	<p>【下準備】 ・豚肉:食べやすい大きさの角切りにし、A 調味料で下味をつける。 ・グリーンアスパラガス:皮をむいて 15 mm幅に切る。 ・たれ:葉ねぎはみじん切り、調味料類と一緒に、鍋で煮る。</p> <p>【作り方】 鍋に揚げ油を熱する。 *温度は180 が目安 下味をつけた豚肉に、片栗粉をつけて熱した油で揚げる。中心まで揚がったら取りだし、グリーンアスパラガスをさっと揚げる。 たれに、揚げた豚肉とアスパラガスを混ぜ合わせて仕上げる。</p>
---	--	--