

# 4月給食だよ!

平成 23 年 4 月 7 日

寒河江市立南部小学校

## 入学 おめでとう

### 平成 23 年度が始まりました。

草花が芽吹く「春」を迎え、気持ちも新たな新年度が始まりました。  
子どもたちも期待と不安を胸に、目を輝かせているでしょう。

学校給食の目標 (平成 20 年度の「学校給食法」一部改正により「栄養改善」から「食育」へ・・・)

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

を目標にして実施されています。法律の文章そのままなので、難しく感じられるかも知れません。  
要約すると

「食べることは「いのちをいただくこと」であり「感謝の心」を忘れないこと…なのかもしれません。



### 寒河江市の小学校給食は・・・

単独調理方式…各学校で調理をしています。

完全給食…主食・副食・牛乳で構成される給食です。

米飯・パンの回数…週 5 回のうち 4 回が米飯、1 回がパン又は麺です。

使用している米は「寒河江市産はえぬき 1 等米」です。

#### 《おかずとお汁》

児童の嗜好も考慮しながら、より安全性の高い食材を使用しています。季節感・郷土料理・行事食も含め、地元の食材を積極的に取り入れるようにしています。

※ 献立表では「ねらい」の料理を「太字・下線」をつけて表示しています。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
入学・進級おめでとう	11月	<b>ロコモコ</b> (ハンバーグ ゆでやさい めだまやき) 牛乳 わかめスープ オレンジ	ごはん あぶら ごま	牛乳 ハンバーグ たまご ベーコン わかめ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジ
	12火	やさそば 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ <b>いちご</b>	むしちゅうかめん あぶら	牛乳 ぶたにく あおのり	キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー いちご
	13水	<b>カレーライス</b> ふくじんづけ 牛乳 パンサンスウ おいおいクレープ (1年生給食開始)	ごはん あぶら ルウ じゃがいも ごま さとう はるさめ クレープ	牛乳 ぶたにく チーズ ハム たまご	たまねぎ にんじん ふくじんづけ きゅうり キャベツ いちご
	14木	<b>ぶたたまどん</b> 牛乳 <b>県産うるい</b> のおかかあえ <b>県産なめこ</b> のみそしる	ごはん さとう ぶ	牛乳 ぶたにく たまご ささかま とうふ みそ	たまねぎ しいたけ グリンピース しょうが うるい にんじん なめこ キャベツ ねぎ
	15金	わかめごはん 牛乳 <b>キャベツメンチカツ</b> わふうサラダ じゃがいもじる	ごはん あぶら パンこ じゃがいも	牛乳 わかめ ひきにく かまぼこ みそ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん あおな
郷土料理・特産物を味わおう	18月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい <b>うどのしろあぶらあえ</b> しらたまじる てづくりプリン	ごはん しろあぶら さとう しらたまもち	牛乳 えび とりにく あぶらあげ	アスパラ うど キャベツ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ
	19火	しょくパン (ラ・フランスジャム) 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ	パン ジャム じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ あおな
	20水	ごはん 牛乳 わかさぎごまフライ おひたし <b>県産山菜のさんさいじる</b> くだもの	ごはん パンこ ごま あぶら	牛乳 わかさぎ ぶたにく みそ	あおな キャベツ にんじん ぶき たけのこ わらび ねぎ こんにゃく
	21木	ごはん 牛乳 あげぎょうざ <b>県産ぎょうにく</b> とたけのこのうまに えのきのみそしる いちご	ごはん さとう	牛乳 ぎょうにく とうふ みそ	たけのこ にんじん こんにゃく きぬさや えのき ねぎ いちご
	22金	<b>うこぎごはん</b> 牛乳 とりにくのからあげ あさづけ あおなじる	ごはん でんぶん あぶら ごま	牛乳 とりにく あつあげ みそ	うこぎ キャベツ きゅうり にんじん あおな ねぎ しめじ



その中でも...

県産うるいのおかかあえ 14日(木)の予定です。

山菜の宝庫山形県。春の山菜は「アク」が強いものが多い中、うるいはアクが少ないのが特徴です。株のところがゆでるとぬるみが出ます。しゃきしゃきとした歯ざわりと優しい甘さを楽しめる山菜です。

うどの白あぶらあえ 18日(月)の予定です。

「うど」も春ならではの山菜です。山ウドはきどさが強いのですが、最近は軟白栽培といって、山ウドに比べきどさの少ないウドです。量的には少ない使用ですので、ほのかにウドを感じられるのではないのでしょうか？

### 1年生の保護者の方へ

#### こんな準備も...

- ・自分でエプロンを着られるかな？
- ・自分でエプロンをたたんでしまえるかな？
- ・しっかり手を洗えるかな？
- ・ご飯やみそ汁を盛ることができるかな？

自分でするためには、何らかの経験がないと、身につけることが難しいものです。

おうちでの食事の時に、ぜひ「お手伝い」をさせてみてはいかがでしょうか？ 子どもなりにできたら、できたことをほめてあげると「もっと上手になりたい気持ち」がわいてくると思います。

それが、次への「継続」につながるのではないのでしょうか？

### 給食だよりには

予定献立の他に...

- ① 「食べること」「食品」などに関する情報
  - ② その月の献立から料理の紹介
  - ③ 日ごろの給食時間の様子
- 等も記載していきます。ご家庭の食事にも参考になれば幸いです。

和風サラダ 15日(金)の予定です。

「和風」というと「しょうゆ」ベースのドレッシングと思われがちですが、しょうゆは香り付け程度で、「わさび」の香りを楽しむドレッシングを学校で作ってあえたサラダです。

ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かまぼこを材料にした、さっぱりとした味わいです。

### 1年間の成長

新入生を迎えると、より強く感じる事...在校生の成長です。特に2年生。まだ入学して1年なのですが、子どもたちの学習能力の高さを痛感します。

盛り付けの手際よさや、食べ方、後片付けの仕方など、「自分ですること」そして「継続すること」の大切さを感じます。何でも初めてのことをさせるのは、危なっかしくて頼りなく、ついつい手をさしのべてしまいがちです。時間がかかるかもしれませんが、させた後の後片付けが大変かもしれません。でも、子どもの心にはしっかりと「やり切った満足感」が残るのではないのでしょうか？

ある日のひかり



給食担当(栄養教諭) 安孫子 光子  
調理師 森谷 純子 太田 節子 佐藤 さなえ  
以上のメンバーで、おいしい給食になるように計画していきます。よろしくお願いします。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
	25月	ふり かえ きゅう ぎょう ひ 振替休業日			
よくかんで食べよう	26火	うさぎパン(いちごジャム)牛乳 オムレツ ケチャップ かむかむかいそうサラダ コーンシチュー	パン ジャム あぶら バター じゃがいも こむぎこ	牛乳 たまご ベーコン かいそう ちりめんじゃこ	きりほしだいこん にんじ キャベツ むきまめ たまねぎ にんじん コーン グリーンピース
	27水	ごはん 牛乳 しおマスやき 県産ゆでほしだいこんのもの 県産うちまめいりかぶじる みしょうかん	ごはん さとう	牛乳 しおマス あぶらあげ だいす あつあげ みそ	ゆでほしだいこん かぶ みそ みしょうかん
	28木	ごはん 牛乳 いかのしょうがじょうゆ 県産あおだいすとキャベツのごまかけ とんじる	ごはん さとう ごま	牛乳 いか だいす ぶたにく みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ
	29金	しょう わ の ひ 昭和の日			

※ はしをわすれないようにしましょう。