

4月の給食だよ



平成29年4月10日発行



入学・進級おめでとうございます。学校生活の新しいスタートの月です。あちらこちらで春を感じ、新たな生活に胸がドキドキする季節ですが、環境が変わり疲れが出やすい時期でもあります。しっかり食べて、体調を整えて登校しましょう♪

給食室では、子供達の心と身体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全で安心、そして愛情たっぷりのおいしい給食作りに取り組みますので、どうぞよろしくお願いいたします。

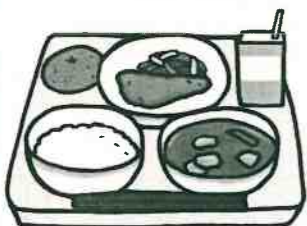


学校給食ってなあに？

～その意義と目標～

学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに栄養面でとくに大きな役割を果たしてきました。現在はさらに子どもたちの生きる力を育む食育の観点から、生涯、健康で充実した生活を送るための望ましい食生活の基礎・基本を身に付け、感謝の心や社会性を養い、伝統的な食文化の継承や国際理解なども含めた7つの目標が定められています。

学校給食の目標



成長期にふさわしい栄養で健康づくり



食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ



マナーを守り、助け合って楽しく食べる



自然が育む命の恵みに感謝する



食を通してつながるさまざまな人たちへの感謝



国や各地域に伝わる優れた食文化の理解



食べ物を通して社会のしくみを学ぶ



春は苦いものを食べよ



春は、動物たちが冬眠から目を覚ますように、草木も目を覚ましてイキイキと活動を始める季節です。春が旬の食べ物は、ふきのとう、たらのめ、たけのこなど出てきたばかりの新芽を食べることが多く、苦かったりえぐかったりするものがあります。これは、他の動物に新芽を食べられないように身を守っているのです。

昔から、「春には苦いものを食べよ」と言われてきましたが、これは、冬の寒さから活動が鈍っている私たちの体を「ほろ苦い春野菜」を食べることによって刺激を与え、新陳代謝を高め、目覚めさせよう、という訳です。

4月の給食は、春の食材がいろいろ登場します♪

たけのこ、春キャベツ、アスパラガス・・・

食べ物からも、春を感じましょう！



♪♪ 4月に美味しい食材 ♪♪

筍 (たけのこ)



春の味覚を代表する食材です。旬(じゅん)は週《7日間》、月《28~31日》年《365日》などの単位の一つで、月を上旬、中旬、下旬と分けるように、約10日間のことを意味しています。筍という漢字は竹かんむりに旬と書きます。筍は成長が早く、10日で竹になるといわれることから、この漢字があてられました。

水煮のたけのこは一年中売っていますが、生の新竹の子が入るのはこの時期だけです。独特のえぐみは掘り出してから時間がたつにつれて増えていきます。若竹汁や、若竹煮のようにわかめと一緒に調理した料理が多いのは、わかめに含まれるカルシウムがえぐみのもとと結合して中和するからです。

給食でも、今年採れたてのフレッシュな新竹の子を使ってたけのこご飯を作ります。