

4月 食育だより



令和7年4月発行 第22号
王寺町立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。みなさんの学校生活がより充実したものになるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！



学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、食についてさまざまなことを学ぶ「生きた教材」となるものです。以下の6つの視点で、給食の時間等の食に関する指導を進めています。



給食レシピ

にんじんのオイごまサラダ

＜材料＞ 4人分 (7～9年生の給食の量)

にんじん・・・1本 (120g)
 わき枝豆・・・大さじ2
 こめずみ酢・・・小さじ1.5
 オイスターソース・・・小さじ1弱
 ごま油・・・小さじ1弱
 砂糖・・・小さじ1/2
 淡口しょうゆ・・・小さじ1/3
 白すりごま・・・小さじ1強

※白いりごまでもおいしくできます。

＜作り方＞

- ①にんじんは細切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③にんじんとわき枝豆を加熱し、あら熱をとる。
- ④③を②と白すりごまであえたら完成！

給食時間の過ごし方

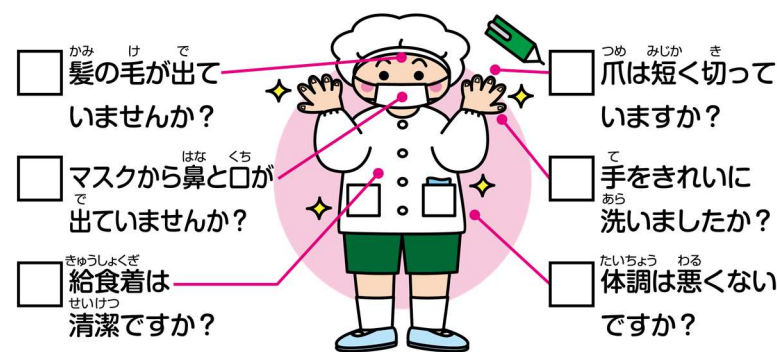


全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食の時間は決まっているので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行ないましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

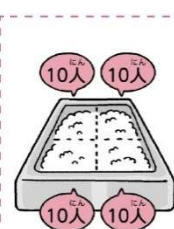


給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

給食は、1日に必要な栄養量のおおよそ3分の1の量を目安に献立を考えています。必要な栄養量は人によって差がありますが、健やかな体をつくるためにも、食品ロスの面からも、クラスに届いた給食をクラスのみんで上手に分けて食べてくれたらうれしいです。ごはんやおかずは、クラスが40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配膳しやすくなります！



しる物は下からよくまぜて、具としるをバランスよくろう！