



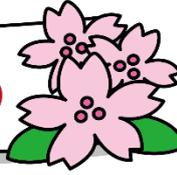
# 4月食育だより

NO.1



福山市立駅家西小学校給食室

## 入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



## 「学校給食」は **生きた教材** です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。



### 給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



**食事の重要性**

おいしいね

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

**心身の健康**

健康!

心身の成長や健康の保持増進の上での望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

**食品を選択する能力**

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

**感謝の心**

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

**社会性**

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

**食文化**

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

# ～4月の注目献立！～

学校給食では、年間計画に基づき、行事食や郷土料理、福山市の新善友好都市の料理など様々な献立を取り入れています。4月に登場する注目献立をご紹介します。

## 4月12日（金）

・ポークカレーライス ・コーンサラダ

～入学・進級お祝い献立～

カレーライスは給食でとても人気のある献立です。給食室で小麦粉とバターをじっくり炒めて作った手作りルーを使って作っています。人気のメニューで入学・進級をお祝いします。

## 4月18日（木）

・パン ・アスパラの米粉クリーム煮 ・フレンチサラダ

～旬の食べ物（アスパラガス）～

アスパラガスは、ギリシャ語やラテン語で「新しい芽」を意味する言葉から名前がつけられたと言われています。アスパラガスの旬は、春から夏の初めで、今がちょうどおいしい時期です。

福山市では、グリーンアスパラガスが神辺町や新市町でたくさん作られていて、「ふくやまブランド農産物」にも認定されています。

## 4月30日（火）

・ツナそぼろごはん ・ワンタンスープ ・みしょうかん

～旬のくだもの（みしょうかん）～

みしょうかんは「ぶんたん」と「きんかん」というみかんの仲間を掛け合わせて出来たものです。みしょうかんという名前は、愛媛県の御荘町で作られたことからきています。今では愛媛県や熊本県など暖かいところで多く作られています。



4月15日（月）の給食に登場します！



# マーボーひじき



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方	
豆腐（さいの目切り）	1丁	① フライパンにごま油をひき、しょうが、にんにく、豆板醤を香りが出るまで炒める。 ② 豚ひき肉を加えて炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ひじき、たけのこの順に入れて、さらに炒める。	
豚ひき肉	100g		
芽ひじき（水でもどす）	6g		
にんじん（みじん切り）	1/4本		
たまねぎ（粗みじん）	1個		
たけのこ・水煮（粗みじん）	40g	③ 調味料A、豆腐を入れ、煮えたら、ねぎを加えて、さっと炒める。	
ねぎ（小口切り）	2本		
しょうが（みじん切り）	1かけ	④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。	
にんにく（みじん切り）	1かけ		
ごま油	適宜	⑤ 最後にお好みでごま油を回し入れる。（香りが増します）	
豆板醤	少々		
A	赤みそ		大さじ3
	砂糖		小さじ4
	しょうゆ		大さじ1/2
片栗粉（水で溶く）	適量		

### ひとこと Memo

学校給食の人気メニュー「マーボー豆腐」にひじきを加えた料理です。

ふっくらとやわらかいひじきに、ピリッと辛いマーボー味がしみ込んでおいしいですよ♪

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 206kcal  
たんぱく質 14.5g  
脂質 11.3g  
食塩相当量 1.9g