

～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

# 「いただきまーす」

令和4年(2022年)4月  
彦根市教育委員会



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始める季節になりました。学校も元気いっぱいの新入生を迎え、新年度が始まりました。今年度も給食を通して、多くの食育活動を予定しています。ぜひご家庭でも、給食をはじめ様々な食に関することを話題にさせていただき、「食」について考える機会をもっていただければ幸いです。

## 【4月の食育目標】

- ・学校給食の内容を知ろう
- ・食事のマナーを考えよう

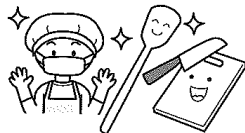


## 彦根市の学校給食



学校給食は、お子さんの心身の発達のために必要な栄養をとることはもちろん、望ましい食習慣を養うこと、食文化を学んだり社会性を養ったりすること等を目標とし、教育の一環として実施されています。【学校給食法 第2条】

★衛生管理に細心の注意をはらい、安全・安心でおいしい学校給食の実施に取り組んでいます。



★主食・主菜・副菜 を組み合わせ、栄養バランスを考えた献立で、減塩に取り組んでいます。

主食・・・ごはん、パン、めん

主菜・・・魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかず

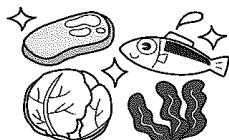
副菜・・・野菜のおかず 2品

飲み物・・・牛乳



★旬の食材や地場産物を使用したり、郷土料理を実施したりしています。

びわ湖でとれた湖魚や地場野菜などを積極的に使用しています。



★テーマをもった給食献立の実施に取り組んでいます。

「鉄ちゃんの日」・・・鉄分の多い献立の日

「カルちゃんの日」・・・カルシウムの多い献立の日

「滋賀の日」・・・滋賀県の食材を多く使った献立の日

「どんぶりの日」・・・具をごはんの上に乗せて食べる献立の日

「せんいちゃんの日」・・・食物せんいの多い献立の日

そのほかにも季節の行事に合わせた献立を実施しています。



鉄ちゃん



カルちゃん



しがまるちゃん  
(滋賀の日)



のつけちゃん  
(どんぶりの日)



せんいちゃん

# 食事のマナーを守って食べよう！

 <p>おわんを手に 持って食べる。</p>	 <p>すききらいを しないで食べる。</p>	 <p>よくかんで 食べる。</p>	 <p>食べている途中で 立ち歩かない。</p>	 <p>話さず、静かに 食べる。</p>	 <p>友だちがいやがる 話をしない。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

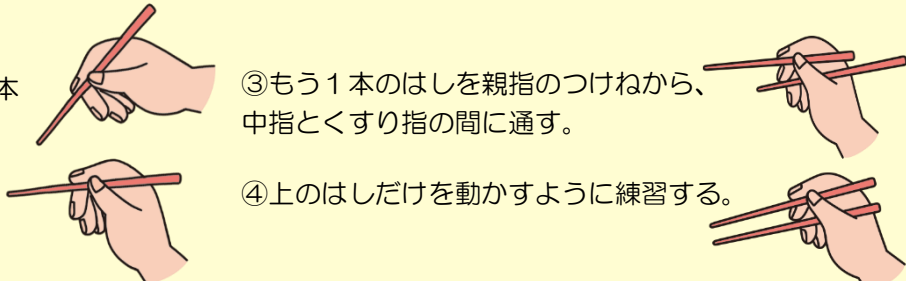
## はしの持ち方

①正しいえんぴつ持ち方で、はしを1本持つ。


②はしを「1の字」を書くようにたてに動かす。

③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。


④上のはしだけを動かすように練習する。



# つくってみよう！



## ※※ 菜の花炒め ※※



<p><b>材 料</b> (4人分)</p> <p>菜の花・・・60g          キャベツ・・・80g          卵・・・1個          サラダ油・・・大さじ 1/2          薄口しょうゆ・・・小さじ1</p>	<p><b>作り方</b></p> <p>① 炒り卵を作ります。          ② 菜の花とキャベツを2cmくらいに切る。          ③ 油を入れ熱したフライパンに②を入れ、しんなりするまで炒める。          ④ ①を入れ、薄口しょうゆで調味する。</p>	<p>春が旬の「菜の花」を使った簡単な炒め物です。          給食では4月18日に登場します！</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

## 春野菜クイズ

4月から5月に旬を迎える野菜の1つに「そらまめ」があります。漢字では「空豆」と書きます。なぜ、空という漢字が使われるのでしょうか。

- ① 空さんという人が作った豆だから。
- ③ 茎が空に向かって伸びるから。
- ② さやが大空に向かって直立して育つから。

## ～給食当番の白衣～



給食当番をした児童が週末に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と消毒のためにアイロンがけをして、週明けに忘れず持参させてください。よろしくお願いします。

クイズの答え：② さやが大空に向かって直立して育つから。