



4月 食育だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、望ましい食習慣と食に関する力を身につけることなどを目的としています。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食づくりに努めていきます。

今月の目標:協力して給食の準備をしよう



学校では順番に給食当番になり、準備や後片付けを行います。授業が終わったら、すぐに準備をしましょう。



給食当番以外の人も、給食時間を過ごしやすいように、教室の換気をするなど準備をしましょう。

給食の前には、給食当番の健康チェックや、全員が手洗いをして、衛生に気をつけています。

ご家庭でも、食事の準備や後片付けのお手伝いなどみんなで協力できるといいですね。



食育の日「旬の味覚を味わおう」

旬とは、その食べ物が一番おいしく栄養価も高くなる時期のことです。

春が旬の野菜は、

春キャベツ 新じゃがいも 新玉ねぎ
さやえんどう グリンピース などがああります。

春野菜は、冬の間にくわえた栄養をたくさん含み、ビタミン類や食物せんい、ミネラルが豊富です。また、みずみずしい甘さや、やわらかくシャキシャキとした食感が楽しめるのも特徴です。

彦根市学校給食センターの給食について

- お米…湖東圏域産「秋の詩」を使用します。
- パンやめん…滋賀県産小麦100%を使用します。隔週で水曜日に使用します。
- おかず…旬の食材や、地域の食材、国産の食材を中心に、肉、魚、卵、大豆や野菜、きのこ、海藻などいろいろな食品を取り入れ、家庭で不足しがちな栄養素がとれるよう献立を工夫します。
- 牛乳…効率的にカルシウムを供給するため、基本的に毎日出ます。飲むヨーグルトがつくこともあります。



【行事食・特色ある献立】

季節の行事食や、特色ある献立を実施します。



- 季節の行事食●
4月の入学お祝い献立、5月の子どもの日献立、7月の七夕献立などがあります。
- 食育の日●
毎月19日は食育の日です。テーマにそった献立を実施します。
- 滋賀の日●
滋賀県の郷土料理や特産品を使った献立を実施します。
- その他●
カルシウムたっぷりの日、鉄分たっぷりの日、食物せんいたっぷりの日などを設定しています。



今月使用予定の滋賀県の食材

- あきうた (秋の詩) こめ
 - ぎゅうにゅう (甲良町、豊郷町のみ) だいた
 - ほうれんそう
 - あおねぎ
- ※滋賀県産・彦根市産・甲良町産・豊郷町産の食材を使い、地産地消を推進しています。