



食育だより 4月号

平成22年4月12日

広島市立庚午小学校

校長 山崎 幸徳（発行 給食室）

4月になり、新しい学年がスタートしました。元気いっぱいの1年生を迎え、学校は活気づいています。給食は、2年生から6年生は8日（木）から始まりました。また、1年生は15日（木）から始まります。今年度も、安全でおいしい給食づくりをめざします。保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

また、今年度から「給食だより」の名前を「食育だより」に変更しました。より一層家庭での食育に役立てていただけるよう努めてまいりますので、ぜひご活用ください。

学校給食は

バランスのよい食事の見本です

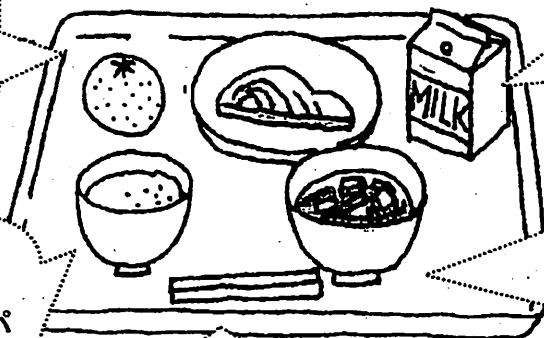
広島市では、子どもたちの健康の増進、体位の向上を目指すために、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身につけ、食事を通して好ましい人間関係を育てることなどをねらいとし、このような献立内容としています。

デザート

季節の果物などがつきます。



献立内容



牛乳

毎日つきます
(200ml)

主食

ごはんが週4回、パンが週1回です。
学年や季節によって量が変わります。

はしまたはスプーンで食べます。

おかず

（主菜・副菜・汁物）煮物・汁物・和え物・揚げ物などがバランスよく組み合わせてあります。



学校給食を生きた教材に・・・

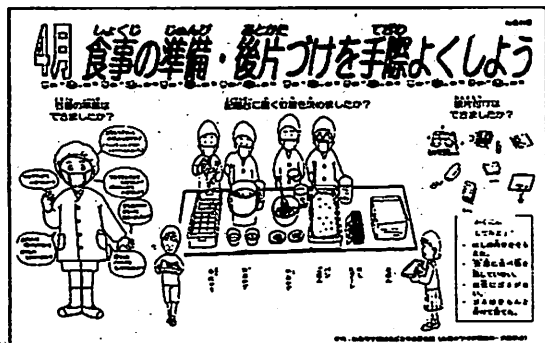


学校給食では、月ごとに給食目標を設け、学年の発達段階にあわせて給食指導を行っています。また、給食の献立を「生きた教材」として活用するために、「献立のテーマ」を決め、特色ある献立年間計画をたてています。

教科に関連した献立や食文化の伝承ができるような献立を立て、適宜、新しい料理も取り入れています。そして、献立に関連した指導資料を各校へ配布し、給食の時間の指導等に活用しています。4月の給食指導資料のいくつかを紹介します。

給食目標

毎月、ビデオや掲示資料等を活用して、給食時間に給食目標の指導をします。



献立のテーマ

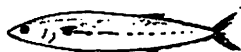
月別にテーマを決めて、献立作成や給食指導に役立てます。



教科関連献立

教科と関連した食に関する指導ができるように献立を工夫し、給食放送等を活用して指導します。

4月は春の献立（音楽科・国語科）として、「たけのこごはん」や「さわらの照り焼き」を取り入れています。



食文化の伝承

毎月、行事食や郷土食、地場産物を活用した献立から、日本の食文化を知ることができるように献立作成をしています。

4月は郷土食「広島県」の「あなごめし」や「もみじまんじゅう」、地場産物の「ねぎ」や「はっさく」を使った献立を取り入れています。



給食室のメンバー

給食調理員 7 人と栄養士 1 名の計 8 人で、今年度も安全でおいしい給食を作りたいと思っています。よろしくお願いいたします。

給食調理員 木原 多美子
藤本 佳世
見附 雪江
織田 由美子

三宅 雅子
大田 香織
岡崎 清子

栄養士 柴田 芳枝



この食育だよりでは、毎月、庚午小学校の児童の人気メニューや残りの多かったメニュー、給食メニューのレシピを紹介していきます。また、食育授業の様子や給食に関わる行事や給食メニューについてのクイズなど楽しく読んでいただけるお便りにしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

給食クイズ

1. 4月21日の給食の「ビビンバ」に使っている、韓国のからい調味料は何でしょうか？

ア、トウバンジャン イ、コチュジャン ウ、わさび



2. 4月13日の「さばの梅煮」は、さばをねり梅としょうゆ、酒、さとうで煮て作ります。あと、さばのくさみをとるために入れるものは何でしょうか？

ア、にんにく イ、とうがらし ウ、しょうが



給食メニュー紹介コーナー

4月の給食より和風サラダ (広島県内産のわけぎを使っています。)

材料 (4人分)

ちりめんいりこ	10g
キャベツ	150g
下塩	少々
きゅうり	80g
下塩	少々
わけぎ	50g
にんじん	20g
なたねサラダ油	大さじ1/2
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
白いりごま	適量

作り方

- ① キャベツ—角切りしてさっとボイルして下塩をしておく
きゅうり—輪切りにし、下塩をしておく
わけぎ—1~2cmに切りさっとボイルする
にんじん—せん切りにしてさっとボイルする
- ② Aの調味料でドレッシングを作り、よくさました材料をドレッシングと白いりごまであえる。



給食クイズ答え

1. イ、コチュジャン

2. ウ、しょうが

特色ある給食の紹介

きょうかかんれんこんだて

はる

こんだて

教科関連献立「春の献立」

ねんせいおんがく か はる おがわ
3年生音楽科「春の小川」

27日(火)

たけのこごはん

ミルク

さわらの照り焼き

温野菜

かきたま汁

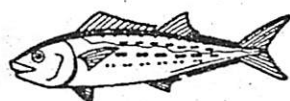
あまなつかん

今日の給食には、春に^{はる}おいしい食べ物をたくさん取り入れています。



たけのこ は、土の中にある竹の芽です。4月から5月にかけて、先が地面を割って出たものを掘って食べます。汁物、煮物、和え物などの和風の料理や中華料理などによく使われます。

給食では、たけのこごはんとして登場します。



さわら は、漢字で書くと魚へんに春と書いて「鱈」となります。瀬戸内海では3月から5月がおいしい時期で、「春を知らせる魚」としてよく食べられています。



あまなつかん は、なつみかんを品種改良して作られたものです。なつみかんより酸味が少なく、食べやすくなっています。すっぱいクエン酸という成分は体の疲れをとり、気分をさわやかにする働きのある、春のくだものです。

じばさんぶつ ひ 地場産物の日「はっさく」

23日(金)

ミルク

ごはん

さけのから揚げ

ひじきの炒め煮

みそ汁

はっさく

はっさくは、広島県、愛媛県、和歌山県などで作られています。旧暦の8月1日をはっさくといい、そのころから食べられるので、はっさくと名前がつけられました。おいしい季節は1月から4月くらいで、大きさは夏みかんより少し小さめです。実は黄色っぽく固めですが、甘くておいしいくだものです。体の調子を整えるビタミンCを多くふくんでいます。

