



食育だより ~4月号~

~毎月19日は食育の日です~

御嵩町学校給食センター

しんねんど きゅうしょく じゅんちょう 新年度の給食が順調にスタートしました!

御嵩町学校給食センターでは、御嵩町内の6つの学校、約1600食を作ります。今年度も「安全・安心・おいしい給食・子どもたちが元気になる給食」をめざして、がんばります。

学校給食が、みなさんの成長と健康を願い、下のような目標のもと、望ましい食生活を身に付ける「食育の場」となることを願っています。

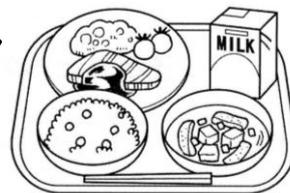
~学校給食の7つの目標~

<p>健康なからだをつくろう</p> <p>成長期に適切な栄養を取り、健康の維持増進を図る</p>	
<p>食事の重要性を知ろう</p> <p>食事の大切さ、楽しさ、食べることの喜びを知る</p>	<p>望ましい食習慣を身に付けよう</p> <p>望ましい食事の取り方を、給食を手本にしながら学ぶ</p> 
<p>食品を選択する力をつけよう</p> <p>食べ物に関心を持ち、正しい知識や情報から、必要性や安全性の判断ができる</p>	<p>感謝の心をもとう</p> <p>自然の恵みである食物を大切に、食物の生産・流通に関わる人の仕事に感謝する</p> 
<p>社会性を養おう</p> <p>食事のマナーや明るい社交性を身に付け、他の人を気遣い、学校生活を豊かにする</p>	<p>食文化に関心をもとう</p> <p>地域の産物、食に関わる日本や世界の伝統や歴史に関心を持ち、尊重できる</p> 

給食費について ~保護者の方へお知らせとお願い~

「給食費」は、一食あたり 小学校 260円

中学校 290円



※給食に必要な経費には、食材費はもちろん、消耗品費、光熱水費、人件費などがあります。保護者の方には、その中の食材費のみを「給食費」として負担していただいております。

※給食費の支払いが滞りますと、納入業者への支払いなど毎日の給食に支障が生じます。

未納とならないよう残高の確認等、ご協力よろしくお願ひします。



アレルギー対応について

～保護者の方へお願い～

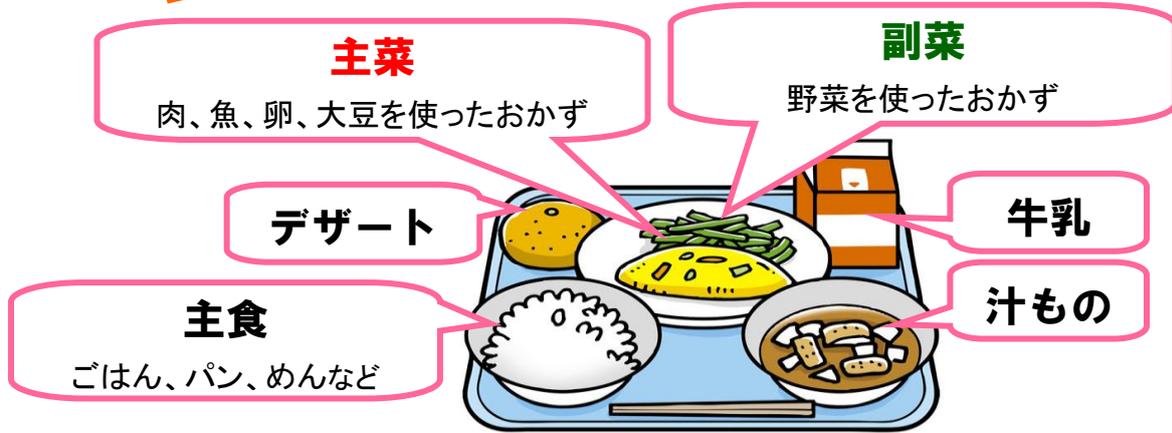
毎月の献立表の裏には、料理ごとの材料と分量がのせてあります。また、加工食品及び添加物等についても、内容成分をのせています。アレルギーが心配される場合は、保護者の方が材料を確認し、対応をお願いします。なお、対応については、学校へ連絡をお願いします。

また、ご質問等がある方は、学校給食センター栄養士臼田（電話 67-0238）まで、ご連絡ください。

献立表について

※献立表の絵は、配膳図になっています。料理を正しい位置に並べると、食器を持つことや主食とおかずをバランスよく交互に食べることにつながります。ご家庭でもぜひ、正しい位置に並べて食べることを習慣として下さい。

正しい位置に並んでいますか？



～給食で人気の料理を紹介します。おうちの人と一緒に作りましょう～

- 簡単ビビンバ -

🍜 作ってみましょう 🍜

【材料】 (4人分)

ご飯	4人前	
豚肉焼き肉用	200g	
もやし	100g	
チンゲン菜	100g	
にんじん	1/4本	
A	卵	2個
	塩	少々
	砂糖	小さじ1
ねぎ	1/4本	
しょうが	小さめ1片	
B	しょうゆ	大さじ3
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ3
	白ごま	大さじ2
	豆板醤	好みで
ごま油	大さじ1	

【作り方】

- ① ねぎ、生姜は細かくみじん切りにして、Bの調味料とあわせておく。
- ② 卵は割りほぐし、塩、砂糖を加えて、いり卵を作る。
- ③ にんじんは千切りに切る。チンゲン菜は1cmに切る。もやしは、よく洗う。
- ④ 焼肉用の豚肉は幅5ミリ位の千切りに切る。①の調味料の1/4量とあわせて、フライパンで炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、②の野菜と残りの調味料を入れて炒める。野菜から出た水分を飛ばしながら、味をつける。
- ⑥ 器にあったかいご飯を盛り付け、⑤のビビンバといり卵をのせる。

ビビンバというと、野菜ごとに茹でるイメージですが、どんどん炒めていだけなので、簡単です。いり卵をきれいなそばろに作ると、見た目もきれいに仕上がります。