



# 食育だより



2024.4 井芹 文責

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、新しい学校生活に胸を躍らせていることでしょう。食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと考えています。ぜひ、お子さんと一緒にご覧いただけると幸いです。どうぞ、よろしくお願いいたします。今月は、学校給食の献立に関する内容です。

## ◎給食の献立

- 学校給食では、子供たちに1日に必要な栄養の3分の1がとれるように考え、作成しています。
- 旬の食材や様々な料理、食事のマナーなど給食を通して学べるよう、工夫しています。



▼主食：週3回 ごはん  
週2回 パン

▼牛乳 200cc

▼おかず

- ・和食を中心に
- ・バラエティー豊かに
- ・すべてを交互に食べて味のバランスがとれるように

## ◎給食の食材（ひごまるデー）

熊本市産品の活用を積極的に行っています。毎月19日前後は、「ひごまるデー」として、市産品の紹介をしています。



本校の給食は、児童と職員合わせて、1403食を委託会社の魚国総本社さん（11名）が作っています。

さらに、栄養教諭（1名）とともに、計12名で給食を提供しています。どうぞよろしくお願ひいたします。



今月のひごまるデーは、「きゅうり」です。

今回は、学校給食でも登場した、「きゅうりのバンバンジーサラダ」のレシピを紹介いたします。

### <作り方>

- ① もやしは水からゆでて冷水で冷まし、水気をきる。
- ② きゅうりは千切りにして塩もみし、水分をしぼる。
- ③ ①、②、ほぐしたサラダチキン、すりごまをよく混ぜ合わせた調味料で和えて仕上げる。

### <材料> 4人分

サラダチキン	40g	調味料	ごまペースト	4g
もやし	80g		こい口しょうゆ	小さじ1
きゅうり	60g		酢	小さじ1
すりごま	4g		さとう	小さじ1
			ごま油	小さじ1/2

きゅうりは、カリウムが豊富で顔や体のむくみがとれます。

