



# 4月 食育たより



田迎小学校 給食室 文責:松本

新年度がスタートしました。新しい学年や教室、友達など、環境が変わり、子どもたちは期待と不安の気持ちがあると思います。私たち給食室は、子どもたちに安全安心でおいしい給食を届け、笑顔になってもらえるように頑張ります。2~6年生は10日(木)から、1年生は16日(水)から給食がスタートします。食は「体の栄養」であり「心の栄養」です。1年間どうぞよろしくお願いたします。

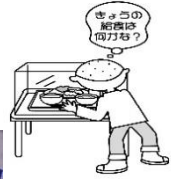
## 給食室 職員の紹介



- ◎学校栄養職員 松本 絵理
- ◎調理の先生 麻生 弘美  
頼本 富士美  
白石 絵里子
- ◎補助調理員 村山 峰子  
山口 尚子

以上、6名でおいしい給食を作れるようがんばります♪

## 小学校の給食



## 背筋をピンと伸ばして食べよう

普段の食事時の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がったり、ひじをついたりしていませんか？よい姿勢にするためのポイントを紹介します。



- ◆主食 ごはん：週3回…約100g (1年生)  
パン：週2回…食パン8枚切りを1枚程度 (1.2年生)  
(学年が上がるとごはん、パンの量は徐々に増えます)
- ◆牛乳 200cc
- ◆おかず 和食を中心にバラエティ豊かに

学校給食では、子どもたちに必要な栄養のうち、1日の約3分の1がとれるよう考えられて作られています。給食だけでは必要な栄養がそろわないので、家庭でもバランスの取れた食生活を心がけましょう。



## 4月の給食おすすめレシピ



### 春キャベツの塩昆布あえ



<材料> 4人分

キャベツ	120g	}	うす口しょうゆ	小さじ1/2
きゅうり	40g		みりん	小さじ1/3
塩昆布	3g		ごま油	小さじ1/2

葉がやわらかく、甘みがあり、みずみずしいのが特徴です



<作り方>

- ① きゅうりは3mm程度の輪切りまたは半月切りにして、塩もみして水分を切る。
- ② キャベツは短冊切りにして沸騰したお湯で茹で、水にさらし、水分を十分に切る。
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせておき、①②と塩昆布とあわせて味をととのえ仕上げる。