



今月の給食目標

「給食のきまいをおぼえよう」

おうちの方へ お知らせとお願い

① 毎日朝ごはんを食べさせてください

朝ごはんは、一日の元気の源です。朝ごはんを食べないと、学校で落ち着かなかったり、具合が悪くなったりします。授業に集中できるかどうかにも関わります。全国学力・学習状況調査では、朝ごはんを毎日食べる児童は、食べない児童と比べ、教科の別なく得点が高い傾向が毎年出ています。毎日朝ごはんを食べてから登校できるよう、どうかご配慮ください。



朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない	主食のみ	主食と主菜
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。	みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。	野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

② 給食着(エプロン、三角巾等)の洗濯をお願いします

給食当番の週に使用したエプロン、三角巾等は、週の終わりに家庭へ持っていきます。洗濯をして、月曜日に学校へ持たせてください。また、マスクの準備もお願いします。



③ 給食のある日は忘れずに持参してください

「給食袋」に、「はし」「乾いたおしぼり」「ナフキン」「マスク」を入れて持たせてください。「はし」や「おしぼり」は、毎日洗って清潔を保つようお願いいたします。濡れていると雑菌が繁殖する可能性がありますので、必ず乾いた物を持たせてください。「ナフキン」は、テーブルクロスのかわりに机の上に敷いて使います。

※衛生管理の基本は手洗いです。きれいなハンカチも忘れないようお願いいたします。



④ アレルギー等について



食物アレルギー・病気・体質等が原因で、食べられない食品がある場合や、牛乳停止を希望する場合は、かかりつけの医師に指導表(症状によっては診断書)に記入してもらい、学校に提出していただくをお願いしております。これは、現在の体質を正しく把握するためのものです。その内容をもとに、校内で連携し対応に向けて進めてまいります。学校から必要書類をお渡ししますので、まずは学級担任に連絡をしてください。

⑤ 給食へのご理解と、ご家庭でのご協力をお願いします

～食に関する指導には6つの目標があります～

<p>食の重要性</p> <p>食べることの喜び、楽しさ、そして重要性を知る。</p>	<p>心身の健康</p> <p>成長や健康に望ましい食べ方を知り、実践できる。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を自分で判断できる。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食事に力がかかわる人々に感謝する。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物や食文化、その歴史などを知り、尊重できる。</p>



「クラスの友だちや先生と一緒においしい給食を食べる」、そのふれあいがお子さんの心を豊かにし、体の健康を育てていきます。給食を「生きた教材」として、「健康に過ごすために理想的な食事内容」「食事のマナー」「協力することの大切さ」「感謝の心」などを学んでもらうことが、食に関する指導の目標となっています。

家族で食卓を囲む時間を大切に、「食」を話題にして欲しいと思います。食の話題をきっかけに、お子さんの学校での様子が分かることもあるかと思ひます。お子さんによりよい生活習慣が育まれるよう、ぜひご家庭からのご協力をよろしくお願い致します。

毎月の献立予定表やおたよりに、食の話題を掲載していきます。ぜひ冷蔵庫など目にしやすい所に貼り、お子さんといっしょにご一読ください。

今年度はオリンピック・パラリンピックにちなんで「世界の料理」を紹介します。今月はイギリスです。



学校給食に関する情報や、食物アレルギー対応の詳細を記載している手引は、次のアドレスでご覧いただけます。学校教育課ホームページ
(<http://www.city.akita.akita.jp/city/ed/sd/default.htm>)

- ◇材料4人分◇
- 牛肉(スライス)..... 20g
 - 赤ワイン..... 5g
 - 塩・こしょう..... 少々
 - サラダ油..... 5g
 - じゃがいも..... 80g
 - たまねぎ..... 200g
 - にんじん..... 80g
 - にんにく..... 2g
 - トマト..... 50g
 - マッシュルーム水煮..... 40g

- ハッシュドビーフ●
- ハヤシルウ..... 15g
 - デミグラスソース..... 5g
 - ケチャップ..... 10g
 - トマトピューレ..... 25g
 - 中濃ソース..... 25g
 - パセリ..... 適量
 - 塩・こしょう..... 少々



◇作り方◇

- ①牛肉に赤ワイン、塩、こしょうをふっておく。
- ②じゃがいもとにんじんは千切り、玉ねぎはスライス、トマトは湯むきしてさいの目切り、にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ③サラダ油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら、牛肉を炒める。
- ④たまねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
- ⑤水を加え、じゃがいも、トマト、マッシュルームを入れて火が通るまで煮る。
- ⑥調味料を加え、とろみが出てきたら、塩、こしょうで味を調え、最後にパセリを散らす。

☆給食では、ハヤシルウを使っていますが、イギリスではデミグラスソースとケチャップ、ウスターソースで煮込み、仕上げに生クリームをかけて仕上げます。ローストビーフなどの牛肉を使った料理が残った時などに作るそうです。