

給食だより 4月 足立区立東島根中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期が始まり、希望に胸をふくらませていることと思います。学校給食では、みなさんの元気を支えるために、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきます。一年間よろしくお祈りいたします。

学校給食の役割

学校給食は栄養バランスのよい食事によって、みなさんの心身の健康や発育、発達を支えるのももちろん、食に関する指導を効果的に進めるための「生きた教材」でもあります。特に給食の時間では、準備から後片付けまでの実践活動を通して、望ましい食習慣や食に関する実践力が身に付きます。

また、地場産物や行事食を取り入れているので、地域の文化や伝統に対する理解や関心を深めることができます。



安心安全な給食提供に努めています

給食では、衛生管理の基準が定められ、それに基づいて調理をしています。例えば、加熱調理は中心温度が75℃で1分以上など細かく決まっています。栄養バランスが良くておいしいだけではなく、徹底した衛生管理のもとで、安心安全な給食づくりを行っています。



清潔な白衣を身につけましょう

給食当番の白衣は配膳の際に髪の毛などが給食に入るのを防ぐ役割があります。衛生的な配膳のためにも清潔な白衣を身につけましょう。給食当番が終わった日にご家庭へ持ち帰りますので、洗濯のご協力をお願いいたします。



足立区では毎月、学校ごとに「野菜の日」給食を実施しています。給食で旬の野菜のおいしさを味わうとともに、給食だよりで家庭用レシピを提供しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。今月の野菜は「たけのこ」です。

野菜の日レシピ 4月

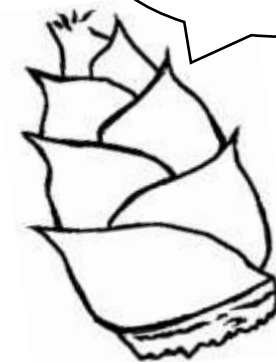
* たけのこごはん *

【材料】米2合分

- ・たけのこ（水煮） 1/2本（いちょう切り）
- ・にんじん 1/3本（いちょう切り）
- ・油揚げ 1/2枚（短冊切り）
- ・だし汁 50cc
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・しお 小ワ
 - ・みりん 小さじ1/2
- ・米 2合
 - ・しお 少々
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・酒 小さじ1/2
- ・さやいんげん 2本（斜め千切り）



今月の野菜
たけのこ



【作り方】

- ① だし汁に たけのこ、にんじん、油揚げを入れ、調味料を加え煮る。ざるを重ねたボウルにあげて、具材と煮汁に分ける。
- ② 米は洗って炊飯器に入れ、①の煮汁と調味料を注ぐ。分量の目盛りまで水を足し、炊飯する。
- ③ 炊き上がったら①の具材を加えて混ぜ、器に盛り、茹でたさやいんげんを散らす。