



4月給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

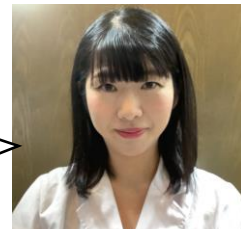


給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話 ～朝食を食べるメリット～

今回は、朝食についてのお話です。
毎日、「朝食を食べる子どもほど学力が高い傾向にある」という、文部科学省のデータはよく知られています。朝食の「質」も子どもたちの認知機能発達に大きく影響を与えています。



難波 和世先生

★朝は脳がガス欠状態・・・

脳を働かせるために必要なエネルギーは・・・？

ブドウ糖

酸素

起きたばかりの身体は栄養不足で、食事をとらなければ脳へ栄養が届きません。

◎理想は一汁三菜の和食をとることです！



朝食は、炭水化物、卵、大豆、肉類などのたんぱく質と野菜、果物を組み合わせることで理想とされています。
手軽に食べられるパンを主食に取り入れる方も多いと思いますが、ごはんの方がおすすめです。お米は、糖質だけでなく食物繊維も多く、ゆっくりと血糖値を上げるので、スタミナや集中力が長く保たれます。また、ごはんを主食としている人の方が大脳皮質、基底核領域の体積が大きく、それに加えて知能指数も高い傾向があることが分かっています。

世界の料理の日 韓国 4月14日（月）



「ビビンバ」



ビビンバは、韓国語・朝鮮語で混ぜごはんを意味する、朝鮮半島における代表的な料理の一つです。丼にごはんを入れ、その上にナムルや肉、ぜんまい、なます、卵などの具を載せた料理で、コチュジャンやごま油などの調味料をかけ、スプーンでかき混ぜて食べます。
収穫期に手早く栄養を摂取するために、残り物の野菜や肉を混ぜて食べたのが始まりといわれています。
韓国の食べ方にならい、ごはんの上にビビンバの具をのせ、混ぜてから食べましょう。

郷土料理の日 大阪 4月24日（木）



「たこ焼き」



「たこ焼き」は、小麦粉の生地の中にタコと薬味を入れて直径3～5cmほどの球形に焼き上げた、大阪発祥とされる料理です。
たこ焼きの元祖は「会津屋」で、昭和10年に誕生しました。ラヂオ焼き(すじ肉を具材にして丸く焼いた粉もの料理)の屋台を営んでいた会津屋が、明石ではタコが入っていると聞き、ラヂオ焼きの具をタコに変えることで生まれました。