

5月 給食だより

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、健康により食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、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。

健康

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 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

感謝

6 でんとうき 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。



減塩いいね! 週間

毎月第3週目

5月11日(月)~17日(日)

減塩レシピ紹介 ~キャベツとそぼろのピリ辛炒め~

〈材料 2人分〉

- ・キャベツ 70g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 40g
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・豚ひき肉 30g
- ・米油 適量
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・一味唐辛子 少々
- ・片栗粉 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① キャベツ、にんじんは短冊切り、たまねぎは、5mm幅に切る。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、にんにく、しょうがを入れて炒める。
- ④ ③の香りが出てきたら、豚ひき肉を加える。
- ⑤ 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加え、野菜がしんなりしてきたら、キャベツを加えてさっと炒める。
- ⑥ 砂糖、しょうゆ、一味唐辛子を入れて味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分の塩分相当量：0.5g

