

4月給食だより



三原市立鷺浦小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境での毎日が、元気いっぱい、笑顔であふれますよう心よりお祈りしています。

給食では、児童生徒のみなさんの健康と成長を支えるため、安全でおいしい食事を提供していきます。またこの給食だよりでは、食事の楽しさや健康に役立つ情報をお伝えしていきます。今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

給食を知ろう！

～主食～

〇月・水・金…ごはん
〇火・木…パン（コッペパン・黒糖パンなど）
こぎつね寿司などの変わりご飯、ホットドッグなどパンにはさんで食べるメニューも提供しています。

～牛乳～

毎日1本つきます。
広島県産です。



～おかず～

献立によって2～3品つきます。
和・洋・中と変化をもたせながら、不足しがちな魚介類・海藻類・大豆製品・野菜類もしっかりとれるよう献立を工夫しています。食材は三原市産のものや旬のものを優先して使用しています。



三原市では、行事食・三原市の季節料理・日本各地の郷土料理・世界の料理を献立に取り入れています。楽しみにしててください！



三原市学校給食課のホームページで、毎月の献立表や給食だよりを掲載しています。また、クックパッドにも三原市の学校給食レシピを投稿しておりますので、ぜひご覧ください。

家庭でできる食育をやってみよう

食育は学校だけではすべて行うことはできません。日々の生活の中で、自然と望ましい食習慣が身につくよう、家庭でできる食育についてご紹介します。



～今日の給食について話そう～

給食の献立や感想をご家庭での話題に取り入れてみましょう。食への関心が高まり、嗜好や栄養についての理解が深まります。

～食卓で食について

楽しく話そう～

夕食の料理の食材や作り方、行事食の由来など、色々なことを食卓での話題に取り入れてみましょう。食への興味や知識が増え、コミュニケーション能力が育まれます。

～食事中は食べることに

集中できる環境をつくろう～

食事中はテレビを切る、遊び道具をしまうなどして食べることに集中できる環境作りを心がけましょう。よくかむ習慣や満腹感の自覚が促され、健全な食習慣の形成につながります。

～積極的にお手伝いしよう～

学校では、給食当番として準備や後片付けをしています。学校で身につけた力を定着させるとともに、食への関心を深め、食事の大切さを実感できるようご家庭でも積極的に調理や片付けを手伝いましょう。

給食レシピの紹介 ★ たけのご飯 ★

【材料 4人分】

ごはん・・・茶碗4杯
たけのこ・・・100g
人参・・・40g
油揚げ・・・40g



薄口しょうゆ・・・小さじ2
濃口しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1/2
酒・・・小さじ1
水・・・60ml

【作り方】

- ①たけのこ、人参、油揚げを短冊切りにする。
- ②鍋で①を炒めて、火が通ったら★を入れる。
- ③全体に味がなじんだら、ごはんを②と混ぜ合わせる。

