

給食だより **4月**

平成31年4月 学校

4月の目標

給食の準備や後片付けを
きちんとしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。これから1年間、お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。毎日の生きた教材である「学校給食」を通して、食に関する正しい知識と食習慣を学んでいってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。

給食の約束

学校給食は、「昼ごはん」の役割だけではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。給食の約束を守って、友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしましょう。

手をきれいに洗いましょう



給食の準備・後片付けに
協力しましょう



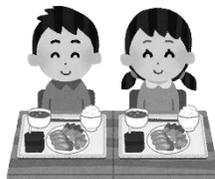
感謝の気持ちをこめて
食事のあいさつをしましょう



姿勢をよくして食べましょう



マナーを守って食べましょう



好き嫌いせずに食べましょう



学校給食の放射性物質検査について

学校給食に使用する食材及び1食分の放射性物質検査を行っています。
現在、学校給食で使用する食材の検査は、毎日3校分の6品目を実施しています。また、共同調理場については、毎日2品目を検査しています。
調理済みの学校給食1食分の検査については、単独調理校及び共同調理場で交互に週1回実施しています。
なお、平成23年11月から平成31年3月までの検査結果はヨウ素131、セシウム134、セシウム137ともに、すべての品目について不検出でした。詳しくはひたちなか市ホームページ (<https://www.city.hitachinaka.lg.jp/soshiki/15/3/10/index.html>)をご覧ください。

＊ひたちなか市の学校給食＊

- ごはん** 米はひたちなか市産「コシヒカリ」を使用しています。ごはんの日は週2～3回です。混ぜごはん、変わりごはんもあります。
- パン** 副食(おかず)と調和するように、甘味や油脂分を抑えています。食パン、黒パン、ミルクパン、ココアパン、米パンなどいろいろな種類のパンが出ます。週2回程度です。
- 牛乳** 茨城県産の牛乳です。毎日200mlを出しています。発育期の児童生徒の骨格、筋肉、血液を造るうえで欠かせないカルシウムやたんぱく質を効率よくとることが出来ます。
- おかず** 季節感があり、和食・洋食・中華とバラエティに富んだ献立を心がけています。また、主食とのバランスをとり、薄味を基本として食材の持ち味を大切にしています。
- 栄養量** 一日に必要な量の1/2～1/3が摂れるようにつくられます。

ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「タコの日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。学校給食では、ひたちなか市で水揚げされた魚介類や加工タコを使用したり、積極的に魚料理を取り入れています。今年度は学校給食で提供されるお魚レシピを毎月紹介していきます。

今月のお魚レシピ

材料(一人分)

サケ	1切
こしょう	0.01g
小麦粉	2.4g
バター	3g
レモン果汁	1g

○作り方

- ①サケの切り身に、こしょうを混ぜ合わせた小麦粉をまんべんなくつける。
- ②フライパンにバターを溶かす。
- ③鮭の小麦粉をはたき、フライパンで焼く。
- ④焼きあがった鮭をお皿に並べ、レモン果汁をかけたら出来上がり♪

☆ムニエルってなあに？

ムニエルとは、魚に小麦粉をつけてバターで焼いたフランス料理です。
ムニエルに適したお魚には、サケやカレイ、ヒラメなどがありますが、白身魚やくせの少ない魚であれば、どの魚でも美味しく食べられます。アレンジがしやすい料理なので、ぜひご家庭でも作ってみてください。



サケのムニエル

簡単アレンジ

～オーロラソース～

ケチャップとマヨネーズを1:1の割合で混ぜ合わせて作ります。
お好みでケチャップとマヨネーズの量を調整してお召し上がりください。