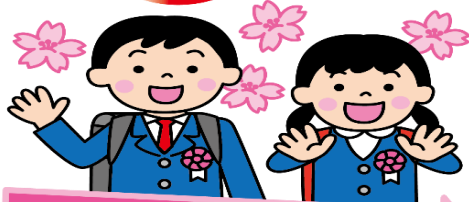




# 4月 食育たより



## ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願い致します。

### 学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通じ、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



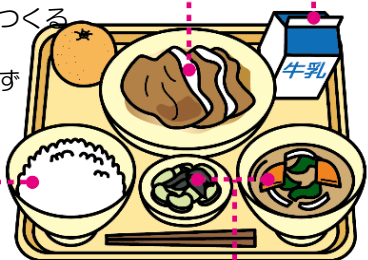
## 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

### 牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む



### 主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品



### 副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物



## 《 今月の食に関するお話し♪ 》

### 「春野菜」

ハウス栽培などにより、どの野菜も季節感なく常に店頭に並んでいますが、やはり旬の野菜は他の季節に比べておいしくて栄養も多いです。

春野菜といわれる野菜は「春キャベツ」「新玉ねぎ」「菜の花」「エンドウ豆」「セリ」「ふき」「セロリ」「山菜」…などがあります。

春野菜はやわらかくどんな料理にも合います。

学校給食でもたくさん登場するので、献立表などで確認してみてください。

### 「ミモザサラダ」

ミモザは春に小粒の黄色い花を咲かせる木です。

裏ごしした「ゆでたまご」の黄身がミモザの花に似ていることから、たまごを加えたサラダを「ミモザサラダ」と呼んでいます。

15日の給食では、アスパラガスの緑、カリフラワーの白、人参のオレンジ、そしてミモザ(たまご)の黄色などを使用した、とてもカラフルな「ミモザサラダ」が登場します。お楽しみに♪