食育だより

令和５年度４月発行
琴浦町立学校給食センター

新年度がはじまりました。学校給食は、成長期の子どもたちにとって必要な栄養素の摂取だけでなく、望ましい食習慣を養う「食の学習時間」でもあります。日々の給食を通して、子どもたちが食経験や食に関する知識を広げることができるよう、給食センター職員一同、今年度も安全でおいしく、楽しみにしてもらえる給食作りに励みます。今年度もどうぞよろしくお願いします。

人を良くすると書いて「食」
～学校給食の目標～

元々の「食」という漢字の成り立ちとは異なりますが、食べ方の大切さがわかる言葉ではないでしょうか。学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校給食の目標

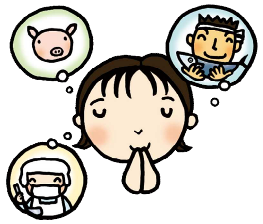
適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。

食べることの大切さや喜びを知る。

給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。

毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。

いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。

食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

１日のスタートは 朝食から！

なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょう?

★脳のエネルギー源

脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、夜、寝ている間も消費されるため、朝にはエネルギーが不足した状態になっています。朝食を食べないと、ボーッとしたまま午前中を過ごすことになります。

★１日のエネルギー量を満たす

朝食を食べなかったり、または少量で済ますと、必要なエネルギー量や栄養素が不足する場合があります。成長期にある小中学生は、必ず朝食を食べましょう。

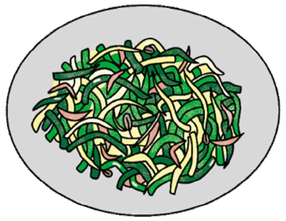
こんな朝食がおすすめです

卵やツナのおかず
野菜が具のスープ

納豆または卵を使ったおかず
野菜が具のみそ汁

桜（さくら）あえ

桜ではなく、ピンク色が鮮やかな桜エビを使った和え物です。春雨を加えることで食感がよくなり、食べやすくなります。不足しがちなカルシウムが手軽にとれるメニューです。



４人分

【材料】

ほうれん草 …… 100g
もやし ………… 80g
緑豆春雨 ……… 15g
（約 3.5 倍になります）
素干し桜えび … 大さじ３（9g）
薄口しょうゆ…… 大さじ１
砂糖……………… ひとつまみ（隠し味）

【作り方】

❶ ほうれん草ともやしを一緒にゆでる（以下､時短方法です♪）。
・なべに水ともやしを入れて火をつける。
・ほうれん草は洗って、２～ 3㎝に切る。
・なべが沸騰したらほうれん草を加える。
・水にしばらくさらし粗熱をとり、その後よく水気をきる。
❷ 春雨はゆでて 5㎝に切る。
❸ 桜えびはからいりする。
❹ 調味料を合わせ、ほうれん草、もやし、春雨、桜えびとあえて出来上がり♪