

給食たより 4月

むかわ町学校給食センター

鶴川学校給食センター

42-2211

穂別学校給食センター

45-2888

ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新入生を迎え、給食が始まります。本年度も、「安全安心おいしい楽しい給食」を目指します。新型コロナウイルス感染症への対応はしばらく続けていくことになります。安心して給食の時間を過ごせるよう、感染拡大防止対策を実施しつつ、毎日の給食の時間を中心に、授業とも連携しながら食育を進めてまいります。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

食育で育てたい6つの力

学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。文部科学省『食に関する指導の手引』『学校給食実施基準』、そして本町教育委員会で決めた方針にそって、食育にふさわしい給食を作ります。学校の食育はおもに次の6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の「三つの柱」で育てていくことを目指しています。

食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る



食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝する



健康を保つための自己管理能力を身に付ける



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える



しんねんと 新年度スタート!

給食が今年度もスタートします。何ごともはじめが肝心です。給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

<p>給食食べる前には手を洗おう</p>	<p>いただきますを言おう</p>	<p>食後は片付けよう</p>
<p>給食を食べながらマスクをしよう</p>	<p>よく噛んで食べよう</p>	



当校給食では給食の摂取量の33-40%を占めることで、食生活の改善が期待されています。50%以上を占める給食の摂取量は、13種類以上の野菜を摂取する日本の健康推奨量の20年度では食糧の摂取量が1日5g未満に減少したことが、食生活の改善が期待されています。食生活の改善が期待されています。

むかわ産食材や旬の食材を使った「食育の日」の取り組み
 本校では、むかわ産食材や旬の食材を使った「食育の日」の取り組みとして、毎月1回の食育の日を設定し、給食を通して、食育を進めています。

4月 予定献立表

月	火	水	木	金
<p>●牛乳は毎日つきます。 ●箸は毎日持参して下さい。 ●日付に〇がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p> <p>【エネルギー表示の見方】 小低 1,2年生 小中 3,4年生 小高 5,6年生 中 中学生</p> <p>【4月平均栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小低 510kcal 23.7g 20.1g 2.4g 小中 595kcal 26.4g 21.6g 2.7g 小高 667kcal 28.7g 22.9g 3.0g 中 758kcal 32.4g 25.9g 3.4g</p> <p>【むかわ産の食材】 米 じゃがいも 玉ねぎ にら ほうれん草 しいたけ 干しいたけ きくらげ 塩こうじ</p> <p>※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p> 				
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> めん 肉うどん 野菜かきあげ ほうれん草と切干大根の胡麻酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐スープ ミートボールのチリソース煮 ナムル 			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツのみそ汁 いり鶏 大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン ニョッキ入りオニオンスープ チリコンカン マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンカレー げんきサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> めん ミートスパゲティ コールスロー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 吉野汁 さばのみそ煮 人参シリシリ
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 ごぼうサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール ホワイトシチュー 鶏肉のはちみつ焼き ブロッコリーのガーリック炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 芋団子汁 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん 醤油ラーメン 揚げキョウザ(小2個中3個) もやしカレーサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のみそ汁 豚ニラ炒め ツナサラダ
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚汁 ほっけフライ 五目きんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン トマトスープ ごぼうメンチカツ ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 高野豆腐のみそ汁 開拓丼 きゅうりのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん あんかけ焼きそば ひじきサラダ 	<p>昭和の日</p> 
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 ごぼうサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール ホワイトシチュー 鶏肉のはちみつ焼き ブロッコリーのガーリック炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 芋団子汁 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん 醤油ラーメン 揚げキョウザ(小2個中3個) もやしカレーサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のみそ汁 豚ニラ炒め ツナサラダ
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚汁 ほっけフライ 五目きんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン トマトスープ ごぼうメンチカツ ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 高野豆腐のみそ汁 開拓丼 きゅうりのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん あんかけ焼きそば ひじきサラダ 	<p>昭和の日</p> 