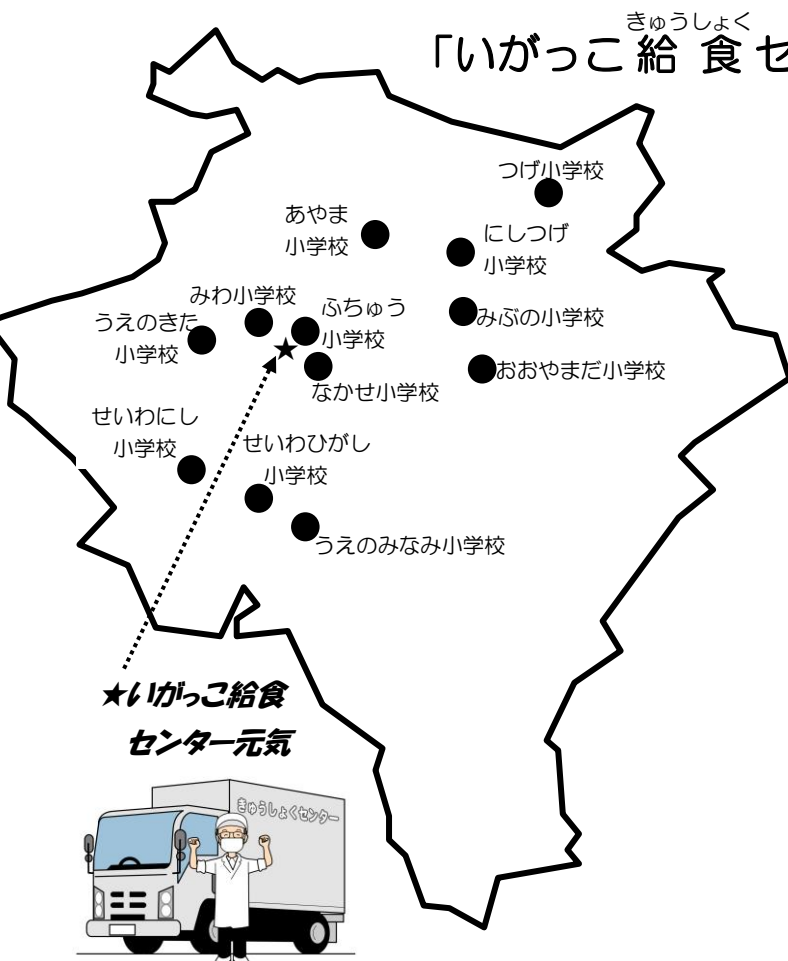


# 給食だより～元気～ 4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。  
 元気いっぱいの1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友達と一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。ご理解とご協力をよろしく願います。



「いがっこ給食センター元気」は、伊賀市西条(府中小学校の近く)にあります。およそ2000人分の給食を作り、市内12校(左の図の小学校)へ配送しています。  
 今年度も、手作りを中心とした献立を提供する予定です。

## 給食の予定

1学期・・・4/10～7/18  
 2学期・・・9/3～12/20  
 3学期・・・1/9～3/21

年間191回(予定)  
 学校・学年によって異なります。

## 給食費

1食あたり、食材料280円程度(公費負担です。)

## 給食内容について

学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33～40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。(塩味の感じ方は食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは生活習慣病の大きな原因になります。ご家庭でも、減塩を意識してください。)

**主食**  
 月・火・金：麦ごはん  
 木：白ごはん  
 水：パン  
 (麦は米の5%を使用します。米は伊賀米コシヒカリを使用します。パンはコッペパン・食パン・ミルクパン・黒糖パンのいずれかです。)

**牛乳**  
 成長期のカルシウムを補うため200mlパックが毎日つきます。

**おかず**  
 (主菜・副菜・汁物等)旬の食材や、伊賀産・三重県産の食材も取り入れていきます。

## アレルギー対応について

- ※マヨネーズは鶏卵不使用のものを使用しています。献立表には、「ノンエッグマヨネーズ」と表記しています。
- ※ちくわ・ベーコン・麺・パン・パン粉なども、鶏卵不使用のものを使用しています。(一般的に流通しているものは、鶏卵を使用しているものが多いため、ご注意ください。)

# 家庭とつながる学校給食

食育は学校だけですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただきますようお願いいたします。

### 今日の給食について話そう



献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。



献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

### ご家庭での食卓では…



食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

### 食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。


### お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

# 4月の献立より

☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆  
 米・米粉・小麦粉・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・鶏卵・わかめ・ひじき・アスパラガス・ねぎ・小松菜・ほうれんそう・チンゲン菜・もやし・だいこん・ふき・たけのこ・セミノール  
 ※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。  
 いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター元気【41-0888】  
 （魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、4月詳細をご覧ください。）



## 今月の「いがスマイル給食」

4/15(月)ー米・牛肉  
 4/24(水)ーアスパラガス

いがスマイル給食とは、伊賀市の食材をたくさん使う日のことで、1ヶ月に2日間、設定しています。一部の食材は、地産地消と児童生徒が地元産の良さを知る食育を目的に伊賀市から提供されます。伊賀市のおいしい食材を食べて笑顔いっぱいになりますように！！



### ～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～

## ポトフ

4/26(金)の献立より

材料	1人分	4人分
サラダ油	0.5g	小さじ1/2
セロリ	1g	4g
ベーコン	8g	1～2枚
にんじん	20g	1/2本
玉ねぎ	50g	1個
じゃがいも	60g	1～2個
水	75g	300g
ローリエ★	0.05g	2枚
かつおぶし★	1.5g	6g
塩★	0.58g	小さじ1/2
こしょう	0.02g	少々
うすくちしょうゆ	0.88g	小さじ2/3

作り方  
 ① セロリはみじん切り、ベーコンは2cm幅、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは一口大に切る。  
 ② なべに水とローリエを入れ10分ほど煮たら、かつおぶしを入れてひと煮たちさせ、こす。  
 ③ なべにサラダ油を入れ、セロリとベーコンを炒める。  
 ④ ③ににんじんと玉ねぎを入れて軽く炒めたら、②のスープを入れる。  
 ⑤ ④にじゃがいもを入れて、煮る。  
 ⑥ 火が通ったら、塩・こしょう・うすくちしょうゆで味をととのえる。

※ だしをとるのが大変な時は、★の材料をコンソメ1個(4人分)で代用できます。

伊賀市では、昨年度より食育の推進を目的に給食費が無償となりました。子どものときの食が大人になってからの心と体をつくります。大切な子どもの未来のために、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。