食育だより

令和5年度　4月号
川口市立朝日西小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

ぴかぴかの1年生を迎え、新年度が始まりました。新しい環境になり、少しのどきどきと共に、どんな楽しい1年間になるだろうとわくわくしているのではないでしょうか。この「食育だより」では、給食や食べ物のこと、栄養素のことなどをお伝えしていきます。

みなさんが元気に大きく成長できるように願いを込め、今年度も安全・安心でおいしい給食づくりに努めますので、学校給食へのご理解・ご協力をお願いいたします。

学校給食について　◆◇こんなことを考えて作っています◇◆

食材

できるだけ国産のものを使用し、地産地消を心がけています。また、旬の食材を意識的に取り入れています。

献立

日本の伝統である行事食や、埼玉県の特産品、世界の料理、今年度のテーマである日本各地の郷土料理など様々な献立が登場します。

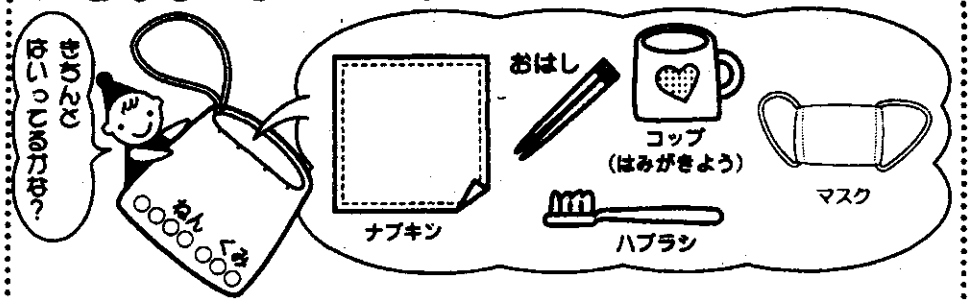
栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養素の1/3程度がとれるようにしています。

調理・衛生

野菜や果物はすべて流水で3回洗います。また、すべてものを加熱調理しており、生で提供するミニトマトや果物は、お酢で殺菌しています。手洗いの徹底や、エプロンを使い分ける等、衛生管理には細心の注意を払っています。

きゅうしょくのよういは、そろってますか？



★毎日必ず持ち帰り、洗って清潔にしましょう★

★名前を書くのを忘れずに！★

食物アレルギーについて知っておいてほしいこと

アレルギーは、体に害を与えることです。食べられないものの代わりに、お弁当を持ってくることもあります。アレルギーの人の気持ちになって考えましょう。

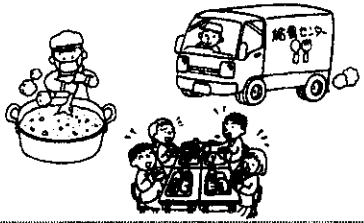
アレルギーの症状は様々です。食べた人が辛そうにしていたら、すぐ先生に知らせましょう。

●朝日西小学校の給食について●

○給食を作っている場所：川口市立南平学校給食センター

川口市内の給食には、各学校で作る自校調理方式と、給食センターで数校分をまとめて作る共同調理方式の2つがあります。

朝日西小学校は、「南平学校給食センター」で作る共同調理方式です。小学校と中学校合わせて16校の約8300食分を、毎日心を込めて作っています。



4月の給食献立紹介　～大分県～

○ひじき飯○4月24日（月）

今年度の給食のテーマは、昨年に引き続き「味わおう！日本各地の郷土料理」です。「ひじき飯」は、炊き込みご飯と混ぜ込みご飯の両方があります。給食では炊飯を外部委託しているので、混ぜ込みごはんの具のみ調理しています。大分県津久見市では、4～5月に良質なひじきが採れるので郷土料理として親しまれてきました。

＜材料＞　4人分

- なたね油・・・適量
- 豚ひき肉・・・20ｇ
- 油揚げ・・・・20ｇ
- にんじん・・・40ｇ
- さつま揚げ・・40ｇ
- 乾燥ひじき・・4.8ｇ
- だしのもと・・2ｇ
- 三温糖・・・・6.8ｇ
- しょうゆ・・・9.6ｇ
- 水・・・・・・9.6ｇ
- ごはん・・・・茶碗4杯分

＜準備＞

- 油揚げを油抜きし、0.5ｃｍ程度の短冊切りにする。
- にんじんは千切り。
- さつま揚げを半分に切り、0.5ｃｍ程度の短冊切りにする。
- ひじきをよく洗い、水に漬けて戻しておく。

＜作りかた＞

① フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
② にんじんを加えて軽く炒め、油揚げ・さつま揚げ・ひじきを加えて炒める。
③ だしのもと・三温糖・しょうゆ・水を加え、味が染みるまで煮る。
④ 炊きあがったごはんに③を混ぜ、茶碗に盛り付けて完成。