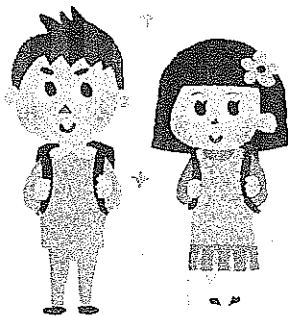


* 給食だより *

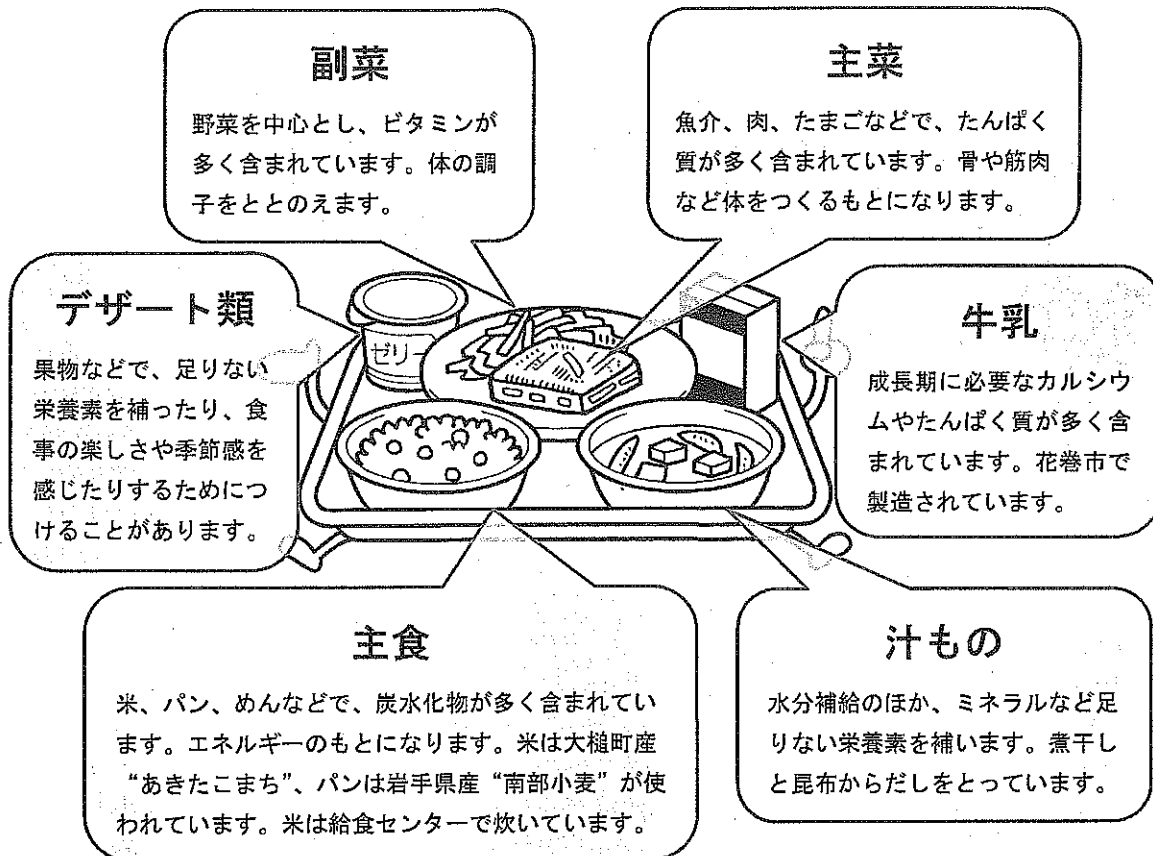
4月

大槌町学校給食センター 平成28年4月8日 No.1

 新学期が始まり、新たな生活がスタートしました。1年生のみなさんは、ご入学おめでとうございます。給食では、今年度もみなさんの健康をサポートしていきます。きっと苦手な食べ物・食べたことがない物なども出ると思いますが、いろいろな食べ物の味を知ること勉強のひとつです。チャレンジする気持ちを持って食べるようにしましょう。また、この給食だよりでも栄養や食事などについての情報をたくさん載せていくので、ぜひ参考にしてください。
 今月は、学校給食について紹介します。



【給食の内容】



- ・給食では、季節に合わせた行事食や郷土食があります。
 - ・はしは毎日持ち帰り、きれいに洗って、次の日も忘れずに持ってきてきましょう。
 - ・配食や食事の前には手を洗い、「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をきちんとおこないましょう。
- ※28年度の1食あたりの給食費は、小学校 255 円、中学校 295 円です。集金についての詳しいお知らせは、後日学校を通じて連絡いたします。

学校給食の7つの目標

| | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|
| <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> | <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> | <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> | <p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> |
| <p>⑥食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> | <p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> | <p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> | |

＜給食レシピ紹介＞ にんじんしいしり

今年度は給食で人気のメニューのレシピを紹介していきます。1回目はお弁当にもあつたりな沖縄料理です！

材料(2~3人分) 人参 1本、ツナ缶 1個、卵(大) 1個、しょうゆ 大さじ1/2、だしの素 少々

作り方

- ① 人参はささがき(細いせんざりや短冊切りも可)にする。
- ② ツナ缶の油で人参を炒め、火が通ってきたらツナを加えてさらに炒める。最後に溶き卵を加えて炒める。
- ③ しょうゆとだしの素で味をととのえたら完成!!