4月 食育だより

令和7年4月8日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭　川村　真由美

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。１年間、よろしくお願い致します。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

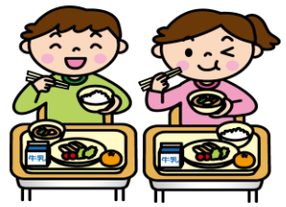
学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2. 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3. 明るい社会性と協同の精神を養う。



4. 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5. 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6. 伝統的な食文化を理解する。

7. 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

ご家庭へのお願い

給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

3つのあで1年を元気にスタート！

あいさつ

元気にあいさつをしましょう。

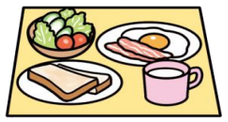
あんぜん

食事の前は手洗いを忘れずに！

給食当番は安全にも気をつけて！

安全や衛生に気をつけましょう。

あさごはん



朝ごはんをしっかり食べましょう。

ブロッコリーのツナ和え

4月の給食で提供される人気メニューのレシピを紹介します。
ブロッコリーは冷凍でも構いませんので、気軽に作ってみてください。

材料 4人分

- ブロッコリー・・・1株（1人30ｇ程度）
- たまねぎ・・・1/4個（1人10ｇ程度）
- ホールコーン缶・・・20ｇ
- ツナ缶（油漬け）・・・20ｇ
- 青じそドレッシング（ノンオイル）・・・大さじ２

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜です。抗酸化作用があり、健康維持や病気予防にも効果的です。

作り方

①ブロッコリーはよく洗い、小房に切り分け塩茹でし、冷水にさらす。
（電子レンジで加熱でもOKです！）
②玉ねぎは薄くスライスして、冷水にさらす。
（給食では一度加熱します。）
③水切りした①②と汁を切ったコーン缶、ツナ缶（汁ごと）を食べる直前にドレッシングで和える。