

食育だより



令和6年4月
長崎市立大浦小学校

新年度がスタートしてまもなく2週間がたちます。1年生も17日から給食が始まり、自分たちで準備から後片付けまで行っています。


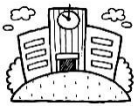
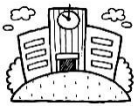




給食や食育を担当している栄養教諭の富山です。調理員と一緒に大浦小の給食づくりに努めてまいります。また、毎月19日は『食育の日』・『食卓の日』です。食育は家庭との連携が重要です。食育だよりを通して情報を発信していきますので、ご家庭での「食」の話題作りに御活用ください。

「学校給食」は **生きた教材** です！



学校給食の7つの目標



①適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること。 	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、望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。 	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。 
⑤食生活が食に関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。 	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。 	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。 	

学校給食の献立は、文部科学省の定めた児童生徒の栄養価基準値に沿って作られています。豆類・海そう・緑黄色野菜・いも類など、不足しがちな食品を積極的に取り入れるようにしています。

その他、季節の料理や郷土料理、行事食を取り入れて子どもたちに紹介したり、地産地消へ取り組んだりしています。

大浦小学校では、株式会社 Goo に給食調理業務を委託しています。毎日5～6人の調理員さんが、大浦小学校と仁田佐古小学校の給食（合計約660食）を作ってくださっています。

米飯（月・火・木）

お米は県内産を使用しています。委託炊飯なので、炊き上がったごはんが業者から運ばれて来ています。



パン（水・金）

保存料などの添加物は使用しておらず、おかずと一緒に食べるように、味付けは菓子パンと違って甘くありません。コッペパンが基本ですが、米粉パン・胚芽パン・みかんパンなどもあります。

牛乳

1本200ccの牛乳が毎日あります。佐世保市のミラクル乳業から配達されています。

おかず

食材は、長崎市学校給食会や長崎県学校給食会を通して共同購入しています。だしは、煮干し・出し昆布・かつお節などで取り、子どもたちの健康のために「うす味」を心掛けています。

給食には、たくさんの学びがつまっています



安全に、おいしく食べるために、下記のことにも指導しています。ご家庭の食事でも、意識していただければと思います。




☆ 4月の給食レシピより ☆

【スーパイコ】：下味をつけた角切りの豚肉に衣をつけて油で揚げ、野菜が入った甘酢あんてからめた料理です。長崎ではなじみがある料理名ですが、一般的には「酢豚」と呼ばれます。肉と一緒に野菜もたっぷりとることができる料理です。

材料	分量（4人分）	作り方
豚肉（角切り）	150g	① 材料を切る。肉は食べやすい大きさに切る。 ② 豚肉をしょうがと濃口しょうゆに漬け込む。 ③ ②のつけ汁をきり、片栗粉をつけて油で揚げる。 ④ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、たけのこを炒める。 ⑤ 合わせた調味料で味をつける。 水溶きでん粉でとろみをつける。 ⑥ 最後に揚げた豚肉を加えて、野菜あんとなじんだらできあがり。
おろししょうが	3g	
こいくちしょうゆ	小さじ1弱	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
たまねぎ（角切り）	150g	
にんじん（いちょう）	50g	
たけのこ（短冊）	40g	
サラダ油	適量	
うすくちしょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
酢	小さじ2	

きくらげやさやいんげんを加えると、さらに本格的になりますよ！



【お知らせとお預い】

★給食当番の白衣は、毎週金曜日に持ち帰ります。御家庭で洗濯をし、月曜日には忘れないように学校に持たせてください。給食時間はマスクが必要です。マスクも忘れずに持たせてください。