



食育だより 4月号



学校給食を通じた食育

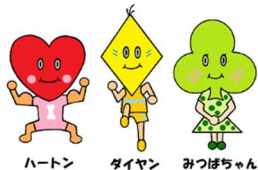
小学校、中学校の9年間で給食を何回食べるでしょうか。学校給食は年間190回程度実施されているので、中学校を卒業するまでに約1700回食べることになります。給食の時間は、食事をするための時間だけでなく、食について学ぶ場でもあります。学校給食を通して食について考えてみましょう。

学校給食の役割

健康の保持増進を図る

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。献立表には給食に使用している主な材料とその働きを掲載しています。

西尾市食育キャラクター



食文化への理解を深める

地場産物の活用や郷土料理や行事食の提供を通じて、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

西尾市では、地場産物や郷土料理等の良さを知ってもらうために年3回「愛知を食べる学校給食の日」を実施しています。



望ましい食習慣を養う

給食の準備から片付けまでの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

みんなで協力をして準備や片付けを行い、食事のルールを守って楽しい給食の時間にしましょう。



給食メニュー紹介

「鶏肉のごまがらめ」

～ 材 料 (4人分) ～

- 鶏モモ肉・・・4切れ(200g)
- おろししょうが・・・小さじ1/2
- A 酒・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・・・・・・・・適量
- 「さとう・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- B しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1強
- 「みりん・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- いりごま・・・・・・・・・・・・・小さじ1

鶏肉の唐揚げに甘辛いたれとごまをからめた、子どもたちに人気の料理です。

～ 作り方 ～

- ① 鶏肉にAをもみこみ、下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ Bを煮立たせてたれを作る。
- ④ 揚げた鶏肉に③のたれとごまをからめる。

毎月19日は食育の日「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。