



4月 きゅうしょくだより



食育ピクトグラム

太宰府市学校給食会

ご進級・ご入学おめでとうございます。新しい学年、学級への期待と希望に胸をふくらませ、新学期を迎えたことと思います。学校給食では、安全安心でおいしい給食を提供し、お子様の心身の健やかな成長のお手伝いをしていきます。今年度もよろしくお願ひします。

☆ 太宰府市の学校給食について ~テーマ献立の紹介~ ☆

太宰府市の給食では、毎日の給食にねらいをもって献立を作成しています。今年度は次のようなテーマを設けています。

<p>食育の日(毎月19日)</p> <p>食育の日である19日前後に、その時季において“旬”の野菜を献立に取り入れます。</p> <p>どのような野菜が旬なのかを知らせるとともに旬の野菜を食べる良さも伝えます。</p> 	<p>行事食</p> <p>子どもの日、冬至、節分など、昔から受け継がれてきた行事食の由来や食文化について紹介します。</p> 	<p>郷土料理</p> <p>日本各地の風土に根付いた食文化の特徴、特産品、料理について紹介します。太宰府市の友好都市の料理も登場します。</p> 	<p>世界の料理</p> <p>世界各国の食文化や特徴、料理などを紹介します。給食では子どもたちが食べやすいようにアレンジを加えています。</p> 	
<p>朝ごはん献立</p> <p>朝ごはんにおすすめの献立をとおして、朝ごはんの役割や望ましい朝ごはんの内容について知らせます。</p> 	<p>かみかみ献立</p> <p>かみごたえのある食品を取り入れ、よくかんで食べることを体得させます。かむ効果も知らせていきます。</p> 	<p>食物せんい献立</p> <p>子どもたちに不足しがちな栄養素である食物せんいを積極的に取り入れます。</p> 	<p>リザーブ給食</p> <p>事前に、おかずやデザートに2~3種類の中から、栄養価や好みを考えて、自分で選びます。</p> 	<p>お楽しみ献立</p> <p>献立は当日の給食の時間までひみつにしておきます。人気がある料理やデザート、季節の果物が登場します。</p> 

今月の献立より

☆新ごぼうのサラダ☆

新ごぼうは、今が旬の野菜です。ごぼうは、煮物に使うことが多いのですが、ごぼう特有のシャキシャキ食感と香りを楽しめるサラダを紹介します。

<材料(4人分)>

新ごぼう	1本(150gくらい)
淡口しょうゆ	小さじ1/2
きゅうり	1本(90gくらい)
人参	1/4本
塩・こしょう	少々
砂糖	少々
酢	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1

<作り方>

- ① ごぼうは皮をこそぎ、4~5cm長さの細切りにし、水にさらしてアクをぬく。
- ② きゅうりと人参は、4~5cm長さの細切りにする。
- ③ ①のごぼうをゆでて水気をきり、淡口しょうゆで下味をつける。
- ④ きゅうりは塩もみしてさっと洗い、水気をきる。(塩もみの塩は分量外) 人参はやわらかくなるまでゆでる。
- ⑤ Aを合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑥ ③と④の野菜を⑤のドレッシングで和える。

アレンジレシピ

コーンやハムを加えてもおいしいです。朝ごはんにもピッタリ!

(1人分) 熱量 70kcal たんぱく質 0.8g 食塩相当量 0.6g

※調味料は、お好みで調整してください。

2年生~6年生は11日(火)、1年生は20日(木)から給食が始まります。