



# 食育だより

令和5年度 4月号

毎月 19 日は食育の日

笠間市笠間学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食とは、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、生涯にわたって健康な生活が送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けさせるための重要な教材としての役割を担っています。

## 今月の給食目標

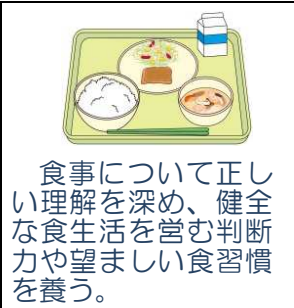
給食の準備や後片付けをきちんとしよう



※「学校給食法」第2条より  
抜粋・要約



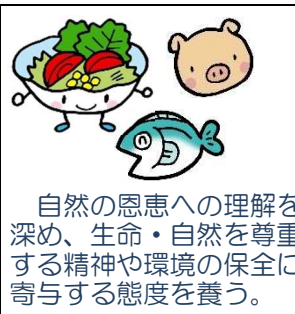
適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



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



明るい社会性と協同の精神を養う。



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。



食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。



伝統的な食文化を理解する。



食料の生産・流通・消費について理解する。

## 保護者の方へ

### 献立表

毎月献立予定表（材料表）を配布します。給食の主菜（メインのおかず）が肉の場合は夕食を魚にしたり、あげ物の場合は、焼き物にしたりするなど、朝食や夕食の献立を考慮していただくと、1日の栄養バランスがよくなります。

### 給食費

月額 児童 4,210 円 生徒 4,620 円  
（全て食材の購入に使われます。）

事前に連絡があり連続して欠席する場合は、給食費が減免になることがありますので、学校へ申し出てください。

### 食物アレルギー

笠間市では、食物アレルギー等疾患・症状があるお子様に対し、原因食物の完全除去を基本とするアレルギー対応を行っております。

対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。ご心配のある方は、学校へお問い合わせください。

## 茨城をたべよう献立



茨城をたべよう Day	茨城をたべよう Week
4月16日(日)	4月16日から22日

「茨城をたべよう」は、茨城のおいしい食材をみんなで広めていく合言葉で、毎月第3日曜日は「茨城をたべよう Day」、それから始まる一週間は「茨城をたべよう Week」としています。

学校給食でも、昨年度に引き続き、月に一度「茨城をたべよう献立」として実施し、新鮮で安全な食材の消費拡大に努めていきたいと思っております。

### 4月の食材『レタス』

【献立名】ごはん 牛乳 肉しゅうまい

ふた肉のオイスターソースいため レタスとわかめのスープ

4月18日 実施予定

茨城県は全国でも有数のレタスの産地です。特に県西地区で盛んに生産され、甘くてみずみずしく、歯ざわりがよいのが特徴です。

### 茨城をたべよう献立レシピ紹介 ～レタスとわかめのスープ～

【材料・4人分】

にんじん	40g	いちょう切り
もめん豆腐	120g	さいの目切り
細切りかまぼこ	40g	
しめじ	20g	石づきをとる
レタス	60g	ざく切り
乾燥わかめ	2.5g	(小さじ2)
ねぎ	40g	輪切り
白いりごま	2g	(小さじ1)
中華だし	3.5g	(小さじ1と1/2)
食塩	少々	
しょうゆ	9g	(小さじ1と1/2)
ごま油	少々	
水	400ml	

【作り方】

- ① 水を沸かし、沸騰したらにんじんを加える。
- ② にんじんが煮えたら、豆腐を加える。
- ③ かまぼこ、しめじを加える。
- ④ 中華だし、食塩、しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ レタス、乾燥わかめ、ねぎ、白いりごまを加え、ごま油を回し入れて仕上げる。

### そのほか 4月においしい茨城の野菜・果物

レタスのほかにも、たくさんのおいしい野菜・果物が茨城県にはあります。

トマト・チンゲンサイ・エシャレット・わさび菜・みつば・ピーマン・奥久慈なす・にら・  
せんごく 千石きゅうり・ハーブ・メロン

### おい 美味しお献立 ～毎月20日はいばらき美味しお Day(減塩の日)～

4月20日 実施予定

【献立名】ごはん 牛乳 とり肉のしょうがあげ ねりごまあえ かぶのみそ汁