

給食だより



令和5年 4月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 伊藤 小牧)

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。
新しい教室で、新しい友達や先生と過ごす一年が始まりますね。
給食センターでは、今年度も安全面や衛生面に配慮し、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供することで、子どもたちの心と体の成長を支えていきたいと思ひます。
一年間、よろしくお願ひいたします。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



<p>食事の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』(H31.3)



朝ごはんを食べよう！

1日の元気の源になる朝ごはんは、エネルギーや栄養素が補給されることで、体や脳を目覚めさせ、寝ている間に低下した体温を上昇させる効果があります。また、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、腸が動き始めて朝の排便を促す効果もあります。



..... 朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------



◇ 給食のメニュー！ 作ってみませんか？

宮崎県の味めぐり 【チキン南蛮】

<材料4人分>

鶏もも肉	180g
塩	0.4g
こしょう	0.08g
でんぷん	24g
揚げ油	
砂糖	9.6g
酢	8g
☆ 濃口しょうゆ	8g
水	24g
タルタルマヨネーズ	32g

<作り方>

- ☆の調味料を全て入れ、たれを作る。
- 鶏もも肉に塩こしょうで下味をつける。
- ②にでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- 揚げ上がった鶏肉に①のたれをからめ、タルタルマヨネーズを上からかける。

タルタルマヨネーズを手作り
してみてもいいですね！

