



# 4月給食だより



## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康にいい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



### 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」  
第二条より  
抜粋・要約



1

適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2

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



3

明るい社会性と協同の精神を養う。



4

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。



5

食生活が多くの人のために支えられていることを理解し、感謝する。



6

伝統的な食文化を理解する。



7

食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食では骨のある魚、皮付きの果物など、さまざまな食材をとりいれています。ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、初めて食べる食品ではアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認していただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



### スケソウダラのみそマヨ焼き

#### 【材料】(5人分)

スケソウダラの切り身(50g)	5切れ
① コシヨウ	少々
② 酒	小さじ1
③ 玉ねぎ(スライス)	100g
④ ピーマン(せん切り)	20g
⑤ ⑥ マヨネーズ	大さじ5
⑦ みそ	大さじ1
⑧ 砂糖	小さじ2
⑨ みりん	小さじ1

#### 【作り方】

- ①野菜はそれぞれスライスしておく
- ②魚に①で下味をつける
- ③②を混ぜ合わせみそマヨソースを作る
- ④耐熱容器に魚をのせ、みそマヨソースをかける。
- ⑤魚焼きグリルやオーブンで焼く。  
※魚は白身の魚であればなんでもあいます  
※魚は、アルミホイルで包み焼きにしてもいいですよ。

