

# 4月給食だより



## ご入学・ご進級 おめでとうございます!

香芝市 小学校  
 おうちの人と読みましょう。

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食 作りに務めます。新しい学年での生活が元気に送れるように、一日3回の食事と、休養・睡眠をしっかりとする習慣をつけましょう。

香芝市 小学校  
 おうちの人と読みましょう。



# ご家庭へのお知らせとお願い



## 学校給食の栄養

学校給食は、一日3回の食事のうちの大切な1回です。栄養摂取量は一日のおよそ1/3がとれるように考えています。特に成長期の子どもたちに必要なカルシウムは一日に必要な量のおよそ1/2がとれるように考えています。

## 献立表

毎月 献立表と給食だよりをご家庭へ配布します。献立表を目につくところに貼り、食べるものの確認をしたり、お子さまとの会話の糸口にしたりして、ご活用ください。おたよりでは、食に関する情報を発信します。

## 食物アレルギー対応

お子さまの食物アレルギーでご心配なことがありましたら、担任までご連絡ください。学校でのアレルギー対応には、医師の診断による「学校生活管理指導表(香芝市様式)」の提出(年一回)が必要です。

## 食材情報

香芝市教育委員会保健給食課のホームページに食材の産地や原材料、アレルギー情報を公開しています。ぜひご活用ください。



# 香芝市の学校給食



どんな? 和食が中心です。食べ物本来の味を活かせるように、うす味に仕上げ、手作りを心がけています。



だしは、かつお節、昆布、煮干しなどからとっています。



だれが? 献立は、市内10校で同じです。栄養教諭が中心となって考えています。栄養バランスはもちろん、さまざまな食材や料理を取り入れ、食経験が広がるよう献立の工夫をしています。



おいしく安全に作るのには、給食室の調理員です。心をこめて作っています。



どこで? 各小学校の給食室で作っています。その日の食材がその日の朝に給食室へ届けられ、調理がはじまります。給食時間までに、安全においしく仕上げます。



## ごはん・パン

米は奈良県産「ヒノヒカリ」にビタミンB<sub>1</sub>強化米を混合したものを使用します。わかめごはんや炊き込みごはんなどの変わりご飯も出ます。ごはんは、給食室で炊き、パンはパン屋さんが焼いて運んでくれます。

## 牛乳

毎日一パック(200mL)つきます。プラスチック削減を目指し、ストローはありません。牛乳には、成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質などの栄養素が豊富に入っています。

## おかず

おかずは、主食・主菜・副菜がそろいバランスのとれた献立になるよう考えています。炒める・揚げる・煮る・蒸すなど、調理方法が偏らないように工夫しています。和食を中心として、行事食や郷土料理などを取り入れています。食材は、旬の食材や地場産物(奈良県産・香芝市産)を積極的に使用します。また、添加物やアレルギーの少ない商品を選んでいきます。



## 毎月19日は食育の日



食育の日には「日本の味めぐり」として日本の郷土料理を紹介します。

今月は群馬県の郷土料理です。



## 4月17日の給食

- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・トンカツ
- ・こんにやくのおかか
- ・おきりこみ

- 群馬県は、地域の気候に適した良質な小麦の栽培が盛んで、特色のある麺類が色々あります。関西のうどんに似ている「水沢うどん」や、生地を薄く伸ばし幅広にカットした麺が使われる「ひもかわうどん」などがあります。給食にでる「おきりこみ」は、薄く伸ばした生地に包丁で「切り込み」を入れることから「おきりこみ」と呼ばれています。麺を下茹でせずにそのまま、野菜やきのこなどと煮込む調理です。
- 群馬県は日本で最も有名なこんにやくの産地であり、こんにやくの原料であるこんにやくいもは、

国内生産の約90%をしめています。群馬県にこんにやくが持ち込まれたのは室町時代(1505年頃)でこんにやくは当初、薬として利用されていましたが、江戸時代に庶民の食材として広まり、特に群馬県北部でたくさん生産されています。

【奈良県で収穫されたものや加工品】米、パン、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、穀物酢、ふしそめん

【香芝市で収穫されたものや加工品】米粉、たまねぎ