

食育だより



島原市立学校給食共同調理場
令和6年4月12日（金）

ご入学、ご進級おめでとうございます。さっそく給食が始まりました。給食は、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

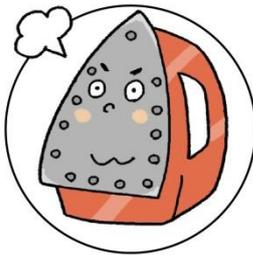
保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

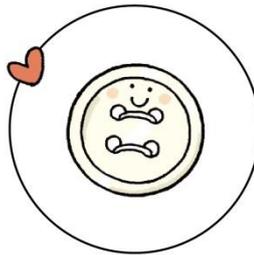
洗濯



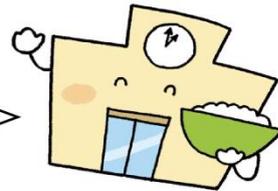
アイロンがけ



ボタンつけ



学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

作ってみよう!

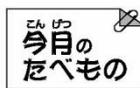
たけのごはん 給食ではごはんとパンは委託しているのだからごはんをませます♪
たくさん作って冷凍しておくといつでもたけのごはんが味わえます♪

★材料 (1人分)

- ごはん…1杯
- とりにく…10g
- ゆでたけのこ…15g
- にんじん…8g
- ちくわ…5g
- グリッピース…3g
- さとう…4g
- 濃口しょうゆ…1.5g
- 薄口しょうゆ…1.5g
- 食塩…0.2g
- 酒…1g
- だし汁…3g

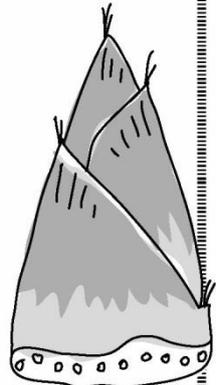
★作り方

- ①たけのこ、にんじん、ちくわは食べやすい大きさに切る。
- ②なべにだし汁、とりにく、にんじん、たけのこの順に入れて火が通ったらちくわ、調味料、グリッピースを入れる。
- ③ごはんと混ぜ合わせる。



たけのこ

たけのこは、「竹」の「子」なんですよ。たけのこは、ちよっぴりえぐみがあります。春がしゅんの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べないために、身を守っているちえなのです。



給食ってどこで作っているの?



島原市立学校給食共同調理場は、第四小学校にあります。場長1名、栄養教諭1名、調理員9名の11名で、約1100食の給食を作っています。ここで作られた給食は第一小学校、三会小学校、長貫分校、第四小学校、三会中学校へ届けられます。チーム共同調理場として安全でみなさんが笑顔になれるようなおいしい給食づくりに努めます。どうぞよろしくお願ひします。

保健給食部 主催 「我が家のレシピ」



我が家のレシピを作ってみませんか?

第四小学校のホームページに保護者の方より募集したレシピを掲載しています。ご家庭で作ってみませんか?

(掲載場所: 育友会 → 我が家のレシピ)