



学校給食について



令和6年4月
入間市立学校給食センター

学校給食では、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全・安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

学校給食の目標

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。

給食の前に机の上をきれいにしましょう。 	せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。 	給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。 ※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。 	協力して準備し、時間に余裕をもちましょう。
「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。 	姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。 	※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物がのどに詰まり窒息する危険があります。 食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。 	決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。



食べよう♪副菜

作ってみよう！給食レシピ

フレンチサラダ



今月の人参も入間市内の生産者の方々が作ってくれています！

材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
きゅうり	40g (中1/2本)	輪切り(5mm程度)
キャベツ	160g(葉2枚程度)	短冊切り
人参	20g (中1/10本)	千切り
ホールコーン	50g	水気を切る
なたね油	24g (大さじ2)	ドレッシングを作る
塩	3g (小さじ1/2)	
こしょう	0.3g (少々)	
濃口しょうゆ	4g (小さじ1)	
三温糖	1.6g (小さじ1/2)	
りんご酢	20g (大さじ1と1/2)	

【作り方】

- ①りんご酢・三温糖・濃口しょうゆ・こしょう・塩・なたね油をよく混ぜて、ドレッシングを作る。
- ② 鍋に湯を沸かし、人参・キャベツの順に入れてゆでる。人参・キャベツに火が通ったら、きゅうりを入れる。再沸騰したらすぐにザルにあげて流水で冷まし、水気をよく切っておく。
- ③ ①のドレッシングとゆでた野菜、コーンを和える。

※和えるドレッシングの量は好みで調整してください。

4月25日(木)の「フレンチサラダ」のレシピを紹介します♪ 給食ではよく登場するおなじみの副菜メニューです。『野菜が足りないな…』『もう一品何かほしいな…』というときに、いかがですか？ 給食のサラダは食中毒予防の観点から食材を加熱しているため、野菜の“かさ”が減り、効率的に野菜を食べることができますよ♪ぜひ、おうちでも作ってみませんか？

