

平成30年4月10日
長瀬町学校給食センター

食育だより

4月号

ご入学、ご進級おめでとうございます。

4月11日から（小学1年生は13日から）今年度の給食が始まります。学校給食は、みなさんが元気に学校生活を送ることができるように、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。安心安全でおいしい給食を提供できるよう、給食センター職員一同、心を込めて作ってまいります。1年間、よろしくお願いします。



今月の食材：清見オレンジ

清見オレンジは、温州みかんとオレンジの交配によって生まれた果物です。旬は3月下旬～4月で、温州みかんの味にオレンジの香りを楽しむことができます。ビタミンCを多く含むので、風邪の予防や疲労回復の効果があります。今月の給食では、12日と27日に出します。



今月の食材：かつお

かつおは、40～60cm程の大きさの魚です。旬の時期は年に2回あり、4～5月の初がつおと、8月中旬～9月下旬の戻りがつおがあります。かつおには、脳の働きをよくするドコサヘキサエン酸（DHA）や、血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸（EPA）が多く含まれています。今月の給食では、12日にかつおの甘みそ焼きを出します。



準備、食事、後片付けを通じた実践的な活動

学校給食は
生きた教材です



学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

給食当番の身じたくチェック

- ぼうしに
かみの毛を
きちんと
入れた
- マスクは
鼻まで
おおっている
- つめを短く
切っている
- 清潔な
白衣を
着ている
- 手を石けん
できれいに
洗った



食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。

