



給食だより 4月号

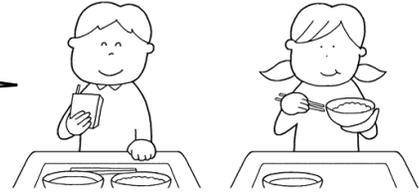
令和7年度

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食では、子どもたち一人一人の体と心の成長を支えるために安心安全で栄養バランスが良く、おいしい食事を心がけています。

今年度の給食だよりは、「成長期に必要な栄養素」をテーマにお知らせしていきます。今回は、学校給食の約束と5大栄養素について紹介します。

さあ！給食が始まるよ！

新年度の給食が始まります。給食の時間は、給食当番の人も給食当番ではない人も、給食の約束を守って、協力をして準備をしましょう。



給食の約束

＜手洗いについて＞

○石けんを使って手を洗おう。

○きれいなハンカチを使おう。

給食の前は給食当番の人も当番ではない人も必ず手を洗いましょう。



＜給食当番の身支度＞

○つめは短く切っておこう。

○マスクをきちんとつけよう。

○清潔な白衣を着よう。

○髪の毛が出ないように帽子をかぶろう。



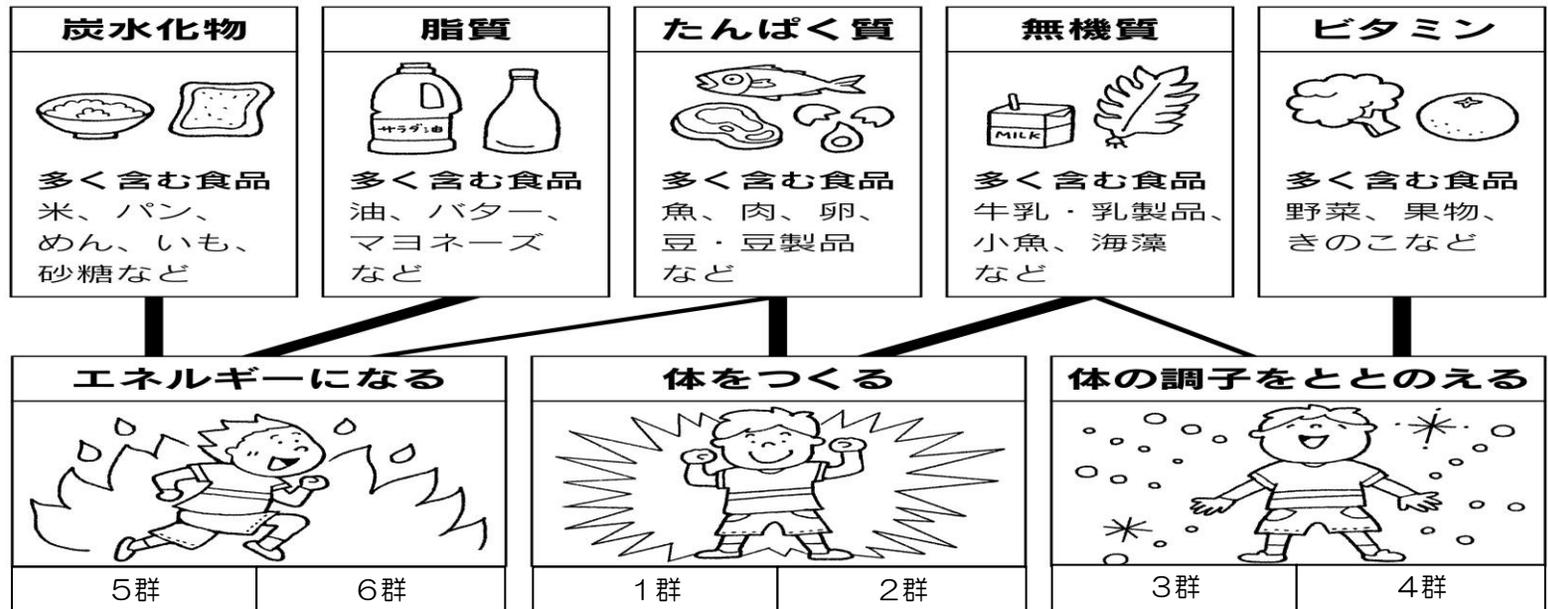
髪が長い人は、髪を結んで帽子をかぶりましょう。



みんなで協力して準備をして、食事の時間をしっかり確保しましょう。

給食にはどんな栄養素が含まれているの？

給食は、成長期のみなさんが元気に毎日をご過ごすように栄養のバランスが考えられています。こんだての中でいろいろな食品を組み合わせることで、五大栄養素や3つの食品群がそろうように考えられています。



五大栄養素は、体内で3つのはたらきに変わります。中学校では、さらに細かく6つの食品群に分けて栄養のバランスを学習します。そのため、こんだて表の中でも、毎日の給食に使われる食品を3つの食品群と6群に分けて紹介しています。

給食レシピ



給食だよりでは、毎月、給食の献立のレシピを紹介しています（子ども4人分で紹介します）。給食のこんだては、子ども達に成長期に必要な栄養素や、食品を食べやすく考えたこんだてばかりです。町HPでも紹介していますので、ぜひ一度ご覧になってください。

町ホームページは、
こちらのQRコードから見るができます→



秘伝！給食の「鶏のから揚げ」

鶏もも肉（皮付）	250g
下味 にんにく	少々
しょうが	少々
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
片栗粉	適量
米粉（上新粉）	適量
揚げ油	

＜作り方＞

- ①鶏肉は1口大に切って、下味をもみ込み、20分寝かせる。（給食では25gの切身2切ずつです）
- ②片栗粉と米粉を同量ずつ合わせ、①の鶏肉にまぶし、油で揚げる。

＜ワンポイント♪＞

片栗粉に米粉（上新粉）を混ぜると、衣がサクサクになります。