



4月 きゅうしょくだより



食育ピクトグラム



だざいふしがっこうきゅうしょくかい
太宰府市学校給食会

ご進級・ご入学おめでとうございます。新しい学年、学級への期待と希望に胸をふくらませ、新学期を迎えたことと思います。学校給食では、安全安心でおいしい給食を提供し、お子さんの心身の健やかな成長のお手伝いをしていきます。今年度もよろしく願いいたします。



☆ 太宰府市の学校給食について ~テーマ献立の紹介~ ☆

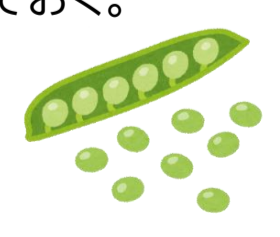
毎日の給食は、ねらいをもって献立を作成しています。今年度は次のようなテーマを設けています。

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>食育の日(和食の日)</p> <p>食育の日である19日前後に健康和食の合言葉である「まごわやさしいこ」の食品を使った和食献立を実施します。</p>  <p>ま(まめ) ご(ごま) わ(わかめ) や(やさい) さ(さかな) し(しいたけ) い(いも) こ(はっこうしょくひん)</p> | <p>行事食</p> <p>子どもの日、冬至、節分など、昔から受け継がれてきた行事食の由来や食文化について紹介します。</p>  | <p>郷土料理</p> <p>日本各地の風土に根付いた食文化の特徴、特産品、料理について紹介します。太宰府市の友好都市の料理も登場します。</p>  | <p>世界の料理</p> <p>世界各国の食文化や特徴、料理などを紹介します。</p>  | |
| <p>朝ごはん献立</p> <p>朝ごはんにおすすめの献立をとおして、朝ごはんの役割や望ましい朝ごはんの内容について知らせます。</p>  | <p>かみかみ献立</p> <p>かみごたえのある食品を取り入れ、よくかんで食べることを体得させます。かむ効果も知らせていきます。</p>  | <p>食物せんい献立</p> <p>子どもたちに不足しがちな栄養素である食物せんいを積極的に取り入れます。</p>  | <p>リザーブ給食</p> <p>事前に、おかずやデザートに2~3種類の中から、栄養価や好みを考えて、自分で選びます。</p>  | <p>お楽しみ献立</p> <p>献立は当日の給食の時間までひみつにしておきます。人気がある料理やデザート、季節の果物が登場します。</p>  |

今月の献立より

☆ピースサラダ☆

今の時期にしか食べるのでできない生のグリーンピースを使っています。生のグリーンピースは、甘みと風味があり、ホクホクしておいしいです。

| | |
|--|--|
| <p><材料(4人分)></p> <p>じゃがいも 160g にんじん 20g むきグリーンピース 40g マヨネーズ 大さじ2弱 塩 少々 こしょう 少々</p> <p>※調味料は、お好みで調整してください。</p> | <p><作り方></p> <p>① じゃがいもは、皮をむき、2cm角に切り、ゆでる。 ② にんじんは、いちよう切りにし、ゆでる。グリーンピースもゆでておく。 ③ ボウルに①②Aを加え混ぜ合わせる。</p> <p>おすすめ さや付きのグリーンピースを準備して、お子様と一緒にむいてみませんか。</p> <p>(1人分) 熱量 77kcal たんぱく質 1.4g 食塩相当量 0.2g</p>  |
|--|--|

2年生~6年生は8日(金)、1年生は19日(火)から給食が始まります。