

# 4月給食だより

令和5年度4月号  
清瀬市立清瀬第五中学校  
校長 堀内雅之  
栄養士 津嶋美希

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

## 給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<p><b>食事の重要性</b> おいしいね</p>  <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p><b>心身の健康</b> 健康!</p>  <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p><b>食品を選択する能力</b></p>  <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p><b>感謝の心</b></p>  <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p><b>社会性</b></p>  <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p><b>食文化</b></p>  <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

〇保護者のみなさまへ



～献立表の活用について～

毎月、献立表と給食だよりを発行します。今年度も食育の観点から行事食や旬の食材を使った献立を予定しています。ぜひご家庭でも話題にしてください。

また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



## 目指せ! 給食マスター

### 給食当番のお仕事編

<p>身だしなみを整えましょう</p> 	<p>協力して準備をしましょう</p> 	<p>1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう</p> 	<p>汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのそいましょう</p> 
---	---	---	--

### 当番以外の準備編

<p>机の上はきれいに片付けましょう</p> 	<p>換気をして空気を入れ替えましょう</p> 	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう</p> 	<p>「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう</p> 
---	--	---	---

出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』(H31.3)

## ～今月の献立紹介～

18日(火)「モンテクリスト」・「フレンチトースト」とフランス発祥の「クロックムッシュ」が合わさったハイブリッド型サンドイッチです。



19日(水)「ちゃんぽん風ラーメン」・長崎名物「ちゃんぽん」をちゃんぽん麺の代わりに中華麺で作ります!



27日(木)ギリシャ献立・「ムサカ」はナスやじゃがいもが入ったグラタンのような料理です。また「レヴィシヤスープ」はひよこ豆が入った野菜スープです。ギリシャ語でレヴィシヤは「ひよこ豆」、スープは「スープ」を意味します。



出典：学校給食4月号