

スクールランチだより No.56

市川市教育委員会 保健体育課

学校では、入学してから卒業するまで毎日給食を食べています。給食は昼食としてただ食べるだけではなく、給食時間の中でたくさんのごちそうに取り組んでいます。

みんなで協力して準備したり、片付けたりすること。食事の挨拶をして、感謝の気持ちを持って食べること。食事のマナーを守って友達と仲良く食べること。健康な体をつくるために好き嫌いをなく栄養のバランスを考えて、よくかんで味わって食べること。毎日の給食時間の中で、児童生徒はいろいろなことを学んでいます。

また、学校給食は血や骨、肉をつくる、肉・魚・卵・大豆製品や熱や力になる米・パン・麺・芋類、体の調子を整える野菜や果物など、いろいろな食材を使い、主食・主菜・副菜のそろった献立となっています。

毎日の給食時間の中で、給食を通して自分の健康な体をつくるためのバランスのよい食事を覚えて、大人になってから自分の食事につなげていってほしいと思います。



《栄養教諭からの一口メモ！》より

若布は2メートル位大きくなるものもあります。根元はメカブと呼ばれ、ネバネバしていて酢物などに使われます。茎は茎若布とよばれ、きんぴらやサラダなどに使われます。ふだん食べている若布はヒラヒラした、やわらかいところを食べています。

今日のサラダは、かみごたえのある茎若布を使った『茎若布のサラダ』です。よく噛むこと意識して食べてみて下さい。



**今年度は各学校の
おすすめ献立を紹介しています。
是非、ご家庭でも作ってみてください。**



鬼高小学校

ランチタイム



エネルギー
664kcal
たんぱく質
24.7g
脂質
23.0g
食塩相当量
2.0g

スパゲティー・ポロネーゼ 卵スープ 茎わかめ入りツナサラダ スイートポテト 牛乳
《レシピ 4人分》

【茎若布のサラダ】

	(分量)	(切り方)	(作り方)
ツナ	20g		① 野菜はゆでて、水冷する。 ② 茎若布は塩抜きし、さっとゆでて水冷する ③ ドレッシングは加熱し、冷ます ④ ①～③を和える。
きゅうり	35g	千切り	
きゃべつ	50g	千切り	
茎若布	10g		※ 調味料はお好みで調節してください。
にんじん	15g	千切り	
とうもろこし	30g		
ドレッシング	たまねぎ 4g	みじん切り	
	サラダ油 小さじ1		
	上白糖 小さじ1/3		
	食塩 少々		
	酢 小さじ1		
	しょうゆ 小さじ1		
	ごま 5g		

【スイートポテト】

さつまいも	300g	皮をむき輪切	① バターを溶かしバターにする。 ② さつまいもは柔らかくゆでて、つぶす。温かいうちに、砂糖・生クリームを入れよく混ぜる。 ③ バニラエッセンス・①をさっとあわせる。 ④ 4等分にし、アルミカップにいれ、焼く。
生クリーム	大さじ1と1/3		
上白糖	大さじ1		
バター	10g		
バニラエッセンス	少々		
アルミカップ			