

給食だより

第1号 令和7年4月
一宮市立朝日東小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のうらかな陽気に包まれ、新しい学年での学校生活が始まりました。

学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事を、先生やクラスの仲間と一緒に食べることを通して、社交性や助け合いなどを学び、心身の健やかな成長を目指して実施しています。さらに、食文化について理解を深めたり、望ましい食習慣やマナーを学んだり、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを育んだりすることも目標にしています。



給食について知ろう



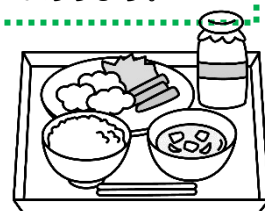
主菜・副菜

主菜・・・体を作るもととなる、肉や魚、たまご、大豆製品を使ったおかず（から揚げ、焼き魚など）です。

副菜・・・体の調子を整える野菜や、海そう類を使ったおかず（和え物やサラダなど）があります。

主食

1週間のうち約4回がごはんです。
給食のお米は、一宮市周辺でとれた「あいちのかおり」という品種を使っています。毎年11月頃に新米にかわります。
ごはんの他、1か月のうち1～2回ずつ、パンやめんの日があります。



汁物・煮物

すまし汁やみそ汁、肉じゃがなどがあります。
旬の食材や郷土料理、地場産物を取り入れるようにしています。

牛乳

1本200mL入りで、毎日つきます。
愛知県産の生乳を使っています。
成長期の子供に必要なたんぱく質やカルシウムなどの栄養素がたくさん含まれています。家でも飲めるとよいですね。



元気の基本!

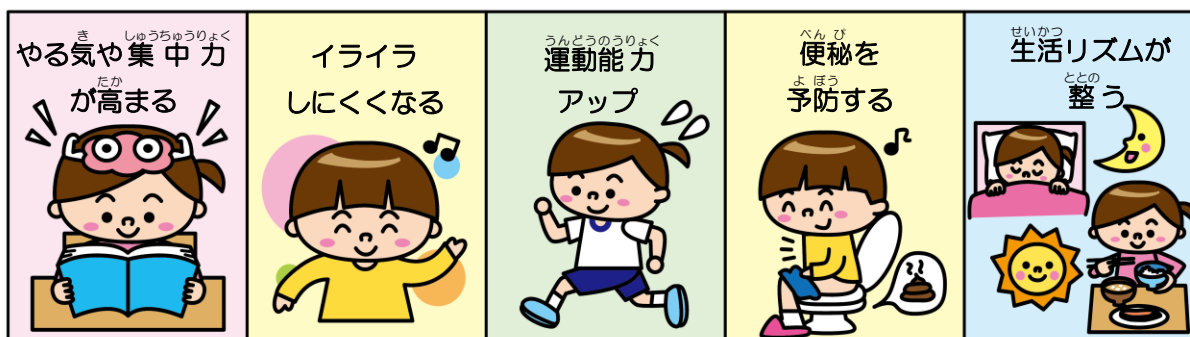
早寝・早起き・朝ごはん

毎日元気に過ごすには、早寝、早起き、朝ごはんが基本となります。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動をするエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

学校で思いっきり授業や遊びに取り組めるように、朝ごはんについて考えてみませんか？



朝ごはんの効果



作ってみませんか



＊バンサンスー＊

給食で人気のあるメニューです。17日(木)の給食に登場します。

☆材料(4人分)☆

- スライスハム 2枚
- はるさめ 30g
- きゅうり 1/2本
- ホールコーン 50g
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 酢 小さじ2
- ごま油 少々

☆作り方☆

- スライスハムは、5mm幅の短冊切り、きゅうりはせん切りにする。
- ホールコーンは水気をきっておく。
- 鍋に湯を沸かし、はるさめを茹でる。やわらかくなったら水に取り冷ます。その後ザルにあげ、水気をきる。
- Aを混ぜておく。
- ボールにスライスハム、はるさめ、きゅうり、ホールコーンを入れ、④を入れてよく混ぜる。

短冊卵など好きな食材を入れて、好みの味を見つけてくださいね！



※これから夏に向かって暑くなる時期に、さっぱりとしたバンサンスーはいかがですか？



今年度の給食費は1食285円です。いただいた給食費は、すべて食材料費として使われ、光熱水費・人件費などは一宮市が負担しています。