

給食だより

第1号 令和6年4月
一宮市立尾西第二中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます



うらかな季節を迎え、新学期が始まりました。新しい生活に向けて、目標を立てて、頑張ろうとしている人も多いのではないのでしょうか。新生活を充実したものにするためには、心身ともに健康であることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

学校給食の目標 「学校給食法」第2条より

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されています。栄養バランスのよい食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

学校給食の7つの目標



- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を^{つちか}培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の^{おんけい}恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に^{まよ}寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、^{きん}勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めること。
- 7 食料の生産、交流及び消費について、正しい理解に導くこと。



給食費は、すべて食材の購入費にあてられ、安全でおいしい給食を提供するために使われます。光熱水費・人件費などは一宮市が負担しています。

保護者のみなさまには、ご理解とご協力をお願いいたします。



給食について知ろう



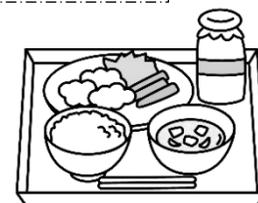
主菜・副菜

主菜は、体を作るもととなる、肉や魚、卵、大豆、大豆製品を使った献立（から揚げ、焼き魚・厚焼き卵など）で、たんぱく質をとることができます。

副菜は、体の調子を整える野菜、きのこ、海そうを中心とした献立（和え物、サラダなど）で、ビタミン、ミネラルをとることができます。

牛乳

1本200ml入りで、毎日提供します。愛知県産の生乳を使っています。成長期のみなさんに必要なたんぱく質やカルシウムなどをとることができます。



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。

ごはんの他に、1か月に1～2回ずつパンとめんの日があります。主食は、エネルギーのもととなる、炭水化物をとることができます。

汁物・煮物

すまし汁やみそ汁、肉じゃがなどの献立があります。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。

汁や煮物は、主菜や副菜で足りない栄養素を補っています。たんぱく質やミネラル、ビタミン、食物繊維などをとることができます。

作ってみませんか



☆シャキシャキ豚丼の具☆

4月18日の給食に出ます。

れんこんの
シャキシャキ感を
楽しめる献立です。

☆材料（4人分）☆

豚肉（薄切り）	140g
たまねぎ	中1個
にんじん	1/3本
ごぼう	1/3本
れんこん	大1/3個
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
和風顆粒だし	小さじ1/2
油	小さじ1

☆作り方☆

- ①豚肉は、2cm幅に切る。にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、ごぼうはさがき、れんこんはたてに4等分にして3mmのいちょう切りにする。ごぼうとれんこんは、あくをとるために水につけておく。
- ②鍋に油をひき、豚肉をいため、ごぼう、にんじん、たまねぎ、れんこんの順にいためる。
- ③野菜に火が通ったら調味料を加えて、ひと煮立ちしたら完成。