

給食・食育だより



西宮市立高木小学校

5月の^{きせつ}こんだて^{ひょう}から

◆^{きせつ}季節の^{こんだて}献立◆

1日(木)かしわもち ^{ぎょうししよく}《行事食:5/5 端午の節句》



かぶとやこいのぼりを飾り、ちまきやかしわもちを食べて、男の子の健やかな成長を願います。

うちのひとといっしょに読みましょう。



9日(金)かわちばんかん ^{きせつ}《季節の^{くだもの}果物》



^{くまもとけんか}熊本県河内町で偶然に発見された文旦の一種です。

^{はっけん}発見された河内町の「かわち」と、^{しゅうかくじ}収穫時期が遅いかんきつ類のことを「晩柑」と呼ぶことから、「かわちばんかん」と名付けられました。

13日(火)とりじゃが 13日(火)こうやのごもくに ^{きせつ}《季節の^{やさい}野菜》

いんげん豆を未熟なうちに収穫し、さやごと食べるのが「さやいんげん」です。

一年で三度収穫できることから、「三度豆」とも呼ばれます。初夏が旬の緑黄色野菜です。



15日(木)にんじんシリシリ ^{おきなわ}《5/15 沖縄本土復帰記念日》



「シリシリ」は沖縄の方言で千切りにしたものをさします。

沖縄の家庭料理として親しまれています。

21日(水)あじのフライ ^{きせつ}《季節の^{さかな}魚》



あじは一年中水揚げされますが、春から初夏が旬の魚です。たんぱく質やカルシウムの他、脳のはたらき良くするDHAや血液をさらさらにしてくれるEPAなど、体によい栄養素が多く含まれています。

26日(月)おきなわふうたきこみごはん ^{おきなわ}《5/15 沖縄本土復帰記念日》



沖縄県人は昔から長生きであると言われており、その理由の一つに食事が関係しているとも言われています。沖縄県の人たちがよく食べている豚肉と昆布に、かまぼこ・しいたけ・にんじんが入った炊き込みご飯が登場します。

◆^{せかい}世界の^{りょうり}料理 (韓国・朝鮮)◆

30日(木)ピビンバ

ごはんの上に肉やナムルのをせ、かき混ぜて食べる韓国・朝鮮料理です。「ピビンバ」は「混ぜる」、「パツ」は「ごはん」を意味します。給食では辛みを入れず、食べやすくしてあります。

◆^{こんだて}おたのしみ^{こんだて}献立◆

2日(金)きなこパン

年に2回だけ登場します。コッパンを油で揚げ、きな粉・砂糖・少量の塩を合わせたものを、熱いうちにまぶして完成です。



がっこうきゅうしょく ◆学校給食についてしょうかいします◆

みなさんは給食が一食何円で作られているか知っていますか？
 答えは305円(※)です。牛乳が1本70円するので、残りの235円でごはんやおかずの組み合わせを考えています。給食費は、お家の人が働いたお金で支払ってくれています。

※令和7年度については学校給食費の保護者負担額を改定前の金額のまま据え置きます。詳細は以前お配りした「学校給食費改定について」をご覧ください。

給食はおなかを満たすだけのもの？

給食は学校給食法という法律で7つの目標が決められています。これらの目標が達成できるように給食の献立を考えています。みんなは次の目標を達成できているかな？

すこ からだ 健康でじょうぶな体をつくらう 	しょくじ たいせつ し 食事の大切さを知り よい食べ方を身につけよう 	まも めも マナーを守り、たすけあいで 楽しくなかよく 	しぜん めも 自然の豊かなめぐみ、 いただく命に感謝しよう 
そだ ひと はこ ひと つく ひと… 育てる人、運ぶ人、作る人… みんなの力で食べられる。 「ありがとう」の心をもとう 	みらい づた 未来に伝える ふるさとや伝統の食 	きゅうしょく とお しゃかい 給食を通して社会をよく知ろう 	

安心安全の給食物資

学校給食用の物資(食材)は原則として国産を使用しておりますが、やむを得ず外国産を使用する場合でも、安全を考えて遺伝子組み換え食品は使わないようにしています。



学校給食の栄養

文部科学省が策定した「学校給食摂取基準」をもとに、基準の栄養量を設定しています。
 学校給食の栄養量は、子どもに必要な1日の1/3 でよいというのではなく、一般に家庭で不足しがちな栄養素はそれを補えるように考えています。



保護者の方へ

- ☐ 給食セット(マスク・ナフキン・はし・スプーン)を毎日持たせてください。
※給食当番以外の人も配膳中はマスクを着用します。
- ☐ 給食エプロンは給食当番をした週の週末に持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。
※個人持ちの給食エプロンの使用が可能になっています。マルサスポーツやイオンで購入できます。個人持ちエプロンを使用される場合は、担任まで連絡してください。給食当番に当たっている週は、忘れずに持たせてください。もし、忘れた場合は学校のエプロンを使用することになります。
- ☐ 髪の長い子は、給食当番の日は髪をくくってくるか、髪ゴムを持たせてください。
- ☐ はし・マスクを忘れて借りた場合、後日新しいものを持たせてください。