

～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

「いただきます」

令和 5 年 (2023年) 4 月
彦根市教育委員会



ご入学、ご進級おめでとうございます。

元気いっぱいの新入生を迎え、新しい一年が始まりました。学校給食は子どもたちが栄養バランスのとれた食事を、クラスの友だちや先生と一緒に食べることで心を豊かにし、体の健康を育んでいきます。また、給食を通して、健康的に過ごすための食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育を進めていきます。ご家庭でも、給食をはじめ様々な食に関することを話題にいただき、「食」について考える機会をもっていただければ幸いです。



【4月の食育目標】 ・学校給食の内容を知ろう

彦根市の学校給食



学校給食は、子どもたちの心身の発達のために必要な栄養をとることはもちろん、望ましい食習慣を養うこと、食文化を学んだり社会性を養ったりすること等を目標とし、教育の一環として実施されています。【学校給食法 第2条】

★衛生管理に細心の注意をはらい、安全・安心でおいしい学校給食の実施に取り組んでいます。



★主食・主菜・副菜 を組み合わせ、栄養バランスを考えた献立です。

主食・・・ごはん、パン、めん

主菜・・・魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかず

副菜・・・野菜のおかず 2品

飲み物・・・牛乳



★旬の食材や地場産物を使用し、郷土料理を実施しています。

びわ湖でとれた湖魚や地場野菜などを積極的に使用しています。



★テーマごとの献立の実施に取り組んでいます。

「鉄ちゃんの日」・・・鉄分の多い献立の日

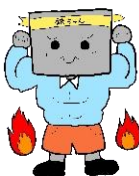
「カルちゃんの日」・・・カルシウムの多い献立の日

「滋賀の日」・・・滋賀県の食材を多く使った献立の日

「どんぶりの日」・・・丼をごはんの上にのせて食べる献立の日

「せんいちゃんの日」・・・食物せんいの多い献立の日

そのほかにも季節の行事に合わせた献立を実施しています。



鉄ちゃん



カルちゃん



しがまるちゃん
(滋賀の日)



のつけちゃん
(どんぶりの日)



せんいちゃん

みんなで取り組みたい減塩

学校給食は薄味を心がけています。
右の図は学校給食摂取基準の移り変わりです。健康寿命を延ばすためには、今以上の減塩が必要です。
そこで、学校給食で行っている減塩法をお示しします。

年	1995年 (平成7年)	2003年 (平成15年)	2008年 (平成20年)	2018年 (平成30年)	2021年 (令和3年)
小学校(低)	4g 以下	3g 以下	2g 未満	2g 未満	1.5g 未満
小学校(中)			2.5g 未満	2.5g 未満	2g 未満
小学校(高)			3g 未満		2.5g 未満
中学校					

サワー&スパイス★フラッシュ!

レモンなどの酸味や
こしょうなどのスパイス
を足すと、少しの塩味で
おいしく食べられるよ♪



ダシダシ★ワンダー!

昆布、かつお節、しいた
けなどだしの相乗効果で
高まったうま味も減塩の
強い味方だよ♪



ご家庭での食事の参考にしてください。

つくってみよう!

※※ アスパラガスのソテー ※※

材 料 (4人分)

アスパラガス・・・80g
エリンギ・・・・・・40g
オリーブ油・・・小さじ1
コンソメ・・・小さじ1/3
塩・・・1g (ひとつまみ)
こしょう・・・・・・少々

作り方

- ① アスパラガスは洗ってすじをとり、斜めに切る。
- ② エリンギは洗って短冊切りにする。
- ③ 油を入れ熱したフライパンに①と②を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ コンソメ、塩・こしょうで調味する。

春が旬の「アスパラガス」を使った簡単な炒め物です。
給食では4月25日に登場します!

春野菜クイズ

4月から5月に旬を迎える「アスパラガス」ですが、日光に当てないように育てると、どうなるでしょうか。

- ① 枯れる ② 白くなる ③ 変化はない



～給食当番の白衣～

給食当番をした子どもたちが週末に持ち帰ります。
お手数ですが、洗濯と消毒のためにアイロンがけをして、週明けに忘れず持参させてください。よろしくお願いします。



4月の給食で登場する地場産野菜

・キャベツ・こまつな・アスパラガス・ほうれんそう



クイズの答え：② 白くなる

これが、ホワイトアスパラガスと呼ばれます。元々、グリーンアスパラガスと同じものです。ホワイトアスパラガスはグリーンアスパラガスよりも柔らかく、青臭さもなく、甘みもあります。しかし、栄養面はグリーンアスパラガスの方がよく、生産に手間がかかることから、流通量も少なく、値段も高めです。