

食育だより

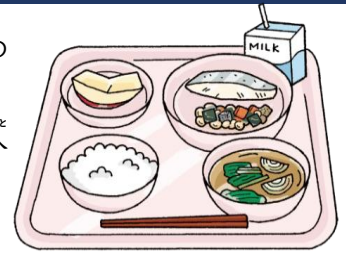
令和8年
4月号

☆毎月19日は食育の日

三次市三次学校給食センター

新年度が始まりました。みなさんの学校生活が、より楽しく、充実したものになるように、日々の給食を通して応援していきたいと思えます。

今月から、新しい友達や先生と給食を食べる人も多いと思えます。食事のマナーはその人の人柄が表れます。マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう。



学校給食の目標



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施される教育活動のひとつです。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある児童生徒の心身の発達を支えるだけでなく、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

<p>学校給食の7つの目標</p> <p>学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。</p>	<p>健康な体づくり</p>	<p>望ましい食生活のお手本に</p>	<p>助け合い、協力して楽しく食べる</p>
<p>自然の恵みに感謝する</p>	<p>働く人たちに感謝して食べる</p>	<p>地域の食を知り、未来に伝える</p>	<p>食を通して社会のしくみを知る</p>

三次学校給食センターの職員を紹介します!



三次学校給食センター

- | | | | |
|--------|--------|-------|---------|
| ○センター長 | 小原 謙二 | ○栄養教諭 | 村上 恵美子 |
| ○係長 | 梅野 和史 | | 山本 祐子 |
| ○統括員 | 下野 真弓 | | ゆずき さとみ |
| ○事務専門員 | 福田 美智子 | ○栄養士 | 木村 あすか |
| ○事務員 | 古田 由佳 | | 佐々木 智子 |
| | | ○調理員 | 26名 |

今年もふるさとランチの日や、学校給食食育推進事業で
三次の食材が登場予定です。お楽しみに♪



裏面もあります



給食はとても楽しい時間ですが、休み時間ではありません。食器の並べ方や、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。みんなが気持ちよく食べられるようなマナーを身につけましょう。

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p> 	<p>好ききらいをしないで食べよう</p> 	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p> 
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p> 	<p>食事中にきたない話はやめよう</p> 	<p>よくかんで楽しく食べよう</p> 



つくってみてね!

作ってみよう♪給食レシピ

【はちみつチキン】		作り方
材料(4人分)		
鶏もも肉切身	4切れ	<p>① すべての調味料を合わせておく。</p> <p>② ①に鶏もも肉を30分程度漬け込む。</p> <p>③ フライパンを熱し、油をしき、鶏肉を皮の方から焼く。焼き目がついたらひっくり返し、火が通るまで焼く。</p> <p>魚焼きグリルで焼くとより外はパリッと、中はジューシーに焼き上がります。</p>
おろしにんにく	小さじ1	
おろししょうが	小さじ1	
はちみつ	小さじ2	
濃口しょうゆ	小さじ2	
料理酒	小さじ2	
油	適量	



【ひとことメモ】
はちみつを加えて漬けて作ることで、肉が柔らかく、ジューシーな味わいになります。上記の調味料にケチャップをプラスすると、「ケチャップチキン」を作ることができます。

怪我に気を付けながら、お家の人と作ってみてね!

