

学校給食について

新学期がはじまりました。学校給食では、子供達が栄養のバランスのよい食事をクラスで友達や先生と一緒に食べます。給食は「生きた教材」と言われています。給食を通して食事の楽しさや大切さ、マナー、食文化などを学ぶことができます。

春日市の学校給食のテーマ献立

春日市学校給食では、子供達に伝えたい食育のねらいを盛り込んだテーマ献立を実施しています。



- ※1 かむことの大切さを伝える献立です。かみごたえのある食材を使います。
 ※2 食物繊維の働きや大切さを伝える献立です。食物繊維の多い食材を使います。
 ※3 筑紫地区の野菜を使います。



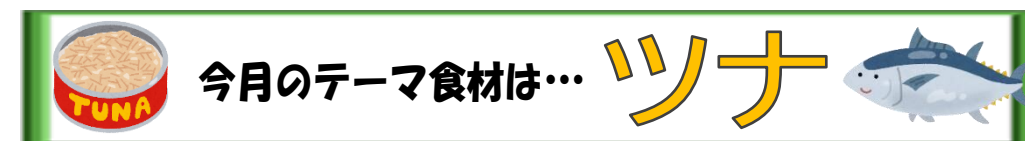
毎日の献立には「ねらい」があり、教室に配付する「献立カレンダー」を通して子供達に伝えることで、日々の食育指導に活かしています。献立のねらいについては、ご家庭用の献立表にも載せていますのでご覧ください。



かんたん！朝ごはんレシピ



毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。



こまつなのツナマヨサラダ

4月30日の給食に登場します。



【材料：4人分】

こまつな 80g
 ツナ 60g
 にんじん 40g
 コーン 40g
 マヨネーズ 大さじ 3
 塩、こしょう 少々

【作り方】

- ① こまつなは1cm幅、にんじんはせん切りにする。コーン、ツナは開封して汁気を切る。
- ② こまつな、にんじんをゆでる。
- ③ 材料をすべてボウルに入れ、マヨネーズと塩、こしょうを加えて混ぜる。



～「塩少々」ってどれくらい？～

「塩少々」とは、親指と人さし指の2本の指先で軽くつまんだ量で、約0.5gくらいです。ちなみに、「塩ひとつまみ」とは、親指・人さし指・中指の3本の指先で軽くつまんだ量で、約1gくらいです。



ツナについて

ツナは、まぐろやかつおなどの魚から作られています。まぐろは、生では赤色をしています。火を通すと白っぽい色に変わります。ツナは、下処理も不要で、おにぎりやパスタ、サラダなど色々な料理に使いやすい食材です。

DHA(ドコサヘキサエン酸)/IPA(イコサペンタエン酸)

必須脂肪酸の一種で、脳の働きを活発にすることによって、記憶力を高めます。また、血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。

鉄分

ツナに含まれる動物性のヘム鉄は、植物性の非ヘム鉄よりも身体への吸収率が高くビタミン群が吸収率を更に高めてくれるので、効率よく摂取することが可能です。鉄分が不足すると貧血や疲れやすくなってしまいます。



食育ひろば
 (学童・思春期)
 二次元コード