

今月のテーマ食材は… ツナ

ご入学、ご進学おめでとうございます

新学期がはじまりました。学校給食では、成長期にある子供たちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供するとともに、食に関する指導を効果的に進める教材としても活用できます。今年度もよろしくお願いいたします。

学校給食が始まります

**主菜**  
魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかずです。主に体をつくるもとになります。

**副菜**  
野菜、きのこ、海藻などを使ったおかずです。季節の果物も登場します。主に体の調子を整えるもとになります。

**牛乳**  
毎日登場します。カルシウムが豊富な飲み物です。

**汁物等**  
汁物や、いも類、豆製品などを使った煮物も登場します。月に2~3回麺類も登場します。

**主食**  
ごはんは週4回、パンは週1回登場します。主にエネルギーのもとになります。



学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの健康や心と体の成長を支えています。また、食に関する指導をするための重要な教材として、望ましい食習慣と食に関する正しい知識や実践力を身に付けさせることができます。地場産物や郷土料理、行事食などの提供を通して、地域の文化や伝統への理解と関心を深めることが期待されています。

春日市のHPもぜひご覧ください⇒



ツナとマカロニのサラダ

4月9日の給食に登場します。

- 【材料:5~6人分】**
- マカロニ 70g
  - ツナ 小1缶(70g)
  - にんじん 40g
  - きゅうり 1本
  - レモン汁 小さじ2
  - 酢 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1
  - 塩 ふたつまみ
  - こしょう 少々

- 【作り方】**
- ① にんじんはせん切りにしてさっとゆでてきます。きゅうりは3mm幅のうす切りにして、塩もみをして汁気をしぼる。ツナは開封して汁気を切る。
  - ② マカロニはやわらかくゆでてきます。
  - ③ ドレッシングの材料(A)をあわせて、よく混ぜる。
  - ④ ボウルにツナ、マカロニ、野菜類を入れ、ドレッシングを加えて混ぜる。



～「塩少々」「塩ひとつまみ」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。「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

**原料**  
マグロやカツオです。



手軽にたんぱく質をプラス  
おにぎりの具や、サラダのトッピングにおすすめ!

**鉄分が豊富**  
鉄分が不足すると貧血になったり、疲れやすくなったりします。

**DHAが豊富**  
DHAは脳の機能に重要な役割を果たします。

