

# 学校給食について知ろう!



ご入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年が始まりましたね！  
給食センターでは、今年もみなさんが心も身体も健康に育つように、「安心・安全でおいしい給食」を届けられるようにがんばります。よろしくお願ひします。

みなさんには、学校給食を通じて、身につけて欲しいことが7つあります。給食や給食だよりでもお知らせしていきます。

<h2>学校給食の目標!</h2> <p>「学校給食法」第二条より</p>	<h3>1</h3> <p><b>健康</b></p> <p>適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<h3>2</h3> <p>日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<h3>3</h3> <p>学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>
<h3>4</h3> <p>食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<h3>5</h3> <p>食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<h3>6</h3> <p>わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<h3>7</h3> <p>食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>

## ▼蕨市では、7つの目標を踏まえながら…

- 旬の食材を取り入れ、季節感を出しています。
- 行事食や郷土料理を取り入れています。
- 蕨の農家さんが生産した農作物を積極的に取り入れています。
- 児童生徒が『学校給食のメニュー作りにチャレンジ』で考えた献立を、11～3月の献立に取り入れます。(夏休み前に応募用紙を配布します。)

給食ができるまでに多くの人が携わっています。1食1食を大切にしましょう。



今が旬!

## たけのごはん

★★27日に登場★★

### □■材料 (4人分) ■□

- 米 360g (2カップ)
- 麦 20g
- 鶏肉 (むね) 80g
- たけのこ 90g
- 干しいたけ 8g
- にんじん 40g
- 油揚げ 30g
- 油 5g (小さじ1)
- 和風だし 5g (小さじ1)
- 酒 10g (小さじ2)
- 砂糖 2.5g (小さじ1/2)
- 薄口しょうゆ 15g (大さじ1)
- 塩 少々
- 水 100g

### □■作り方■□

- 米をとぎ、ザルにあげておきます。
- 干しいたけは水に入れて戻しておきます。
- 鶏肉は小さめの角切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、たけのこは短冊切り、にんじんはいちょう切りにします。
- 鍋に油をいれ、鶏肉、にんじん、たけのこの順に炒めます。軽く火が通ったら、水と調味料を入れて煮ます。具に火が通ったら、煮汁と具に分けておきます。
- ご飯器に米と麦を入れて、4の煮汁と分量外の水をあわせて450gになるように水分量を調節して、ごはんを炊きます。
- ご飯が炊きあがったら、4の具と混ぜ合わせて完成!



毎年、大人気♪