

いずみぎきつ子

# ぱくぱく4月号

いずみぎわらがっこうきゅうしょくセンター

【給食センター4月の給食目標：給食の決まりを知ろう】

ご入学・ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も給食が始まります。給食は、準備から食事、片づけまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。



## 給食が始まります。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



## 今年度も、心をこめて給食を作ります。

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える大切な役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



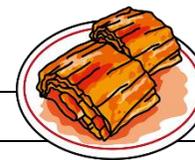
今年度もよろしくお願ひします。

## 給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー一症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは少量、家庭で食べてみることをおすすめします。



## 給食センターレシピ紹介



### キムタクごはんの具

材料（4人分）

- 豚ひき肉…40g
- にんじん・たくあん…各40g
- キムチ…60g
- 卵…1個
- おろしにんにく…小さじ1/2
- みりん…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- ごはん…4人分

作り方

1. にんじん・たくあんは細切りに、キムチは食べやすい大きさに切っておく。卵で炒り卵を作っておく。
2. フライパンにごま油を熱し、おろしにんにく・豚肉を加え、豚肉に火が通るまで炒める。
3. 豚肉に火が通ったら、にんじんを加えしんなりするまで炒める。
4. しょうゆ・みりん、①の材料を加えて混ぜたものを、炊きあがったごはんに混ぜ込んでできあがり。

豚肉に多く含まれるビタミンB1には、ごはんなどの糖質をエネルギーに変え、疲労物質を分解する働きがあります。また、とうがらしやにんにくに含まれる香り成分には、このビタミンの吸収を助ける働きがあるといわれています。新学期の疲れが出てきやすい今の時期にぴったりの献立です。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。