すこやか給食

相島小学校　給食だより　NO．6

文責：城戸

寒さが一段と厳しくなってまいりました。栄養いっぱいの給食をしっかり食べて、寒さを吹き飛ばすくらい元気に過ごしてくださいね。

さて、みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？1月は年始の伝統行事をはじめ、全国学校給食週間もあります。そのため、1月の下旬は昔の給食を再現したり、福岡県の郷土料理を出したりと、給食でも日本の食文化に触れられるようにしています。

1月24日～30日は　全国学校給食週間です

１月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。その条文には学校給食の目標として、下の７つのことの育成や理解が掲げられています。

●健やかな体を育む

適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

●食生活のお手本になる

健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

●支え合いで成り立つ食生活

食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

●力を合わせ、学校生活を心豊かに

お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

●自然と命の恵みへの感謝

生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

●伝統的な食文化

日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

●生産・流通・消費

食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

★相島小学校のおいしい給食レシピを紹介★

～ひじきふりかけの作り方

栄養満点の一品です♪

【材料】(5人分)

・芽ひじき	5g	・濃口醤油	小さじ 1
・きくらげ	5g	・砂糖	小さじ 1/2
・かつお節	5g	・料理酒	小さじ 1
・いりごま	5g	・ごま油	小さじ 1/2
		・水	小さじ1

【作り方】

① 芽ひじき、きくらげは水に戻しておく。

② きくらげは芽ひじきと同じ大きさに切る。

③ 芽ひじき、きくらげ、かつお節、いりごまをフライパンで炒る。

④ 調味料を事前に混ぜ合わせ、③に入れる。

⑤ 調味料がしみこんだら出来上がり。