

給食だより 4月号



2024. 4 高松市立山田中学校

新年度になり、いよいよ新しい学年がスタートしました。今年度も食事をきちんと整え、しっかり栄養を取りましょう。体の基礎を作っておくことが生涯にわたる健康の土台づくりにつながります。そのためにも、ぜひ毎日の給食を参考にしてくださいね。

今月の旬の食べ物

さごし・たけのこ・キャベツ・春大根・チンゲンサイ・清見オレンジ・はっさく

中晩カン(清見オレンジ)を味わおう ※高松産ごじまん品



早春から夏にかけて出回るかんきつ類は総称して「中晩カン」と呼ばれ、温州ミカンとハウスミカンの端境期に、豊富な品種が栽培されています。太陽の恵みをいっぱいを受けた濃厚な味わいと香りの高さは、温州ミカンとはまた違った魅力があります。

健康増進のためにも、1年中かんきつ類を絶やさず摂ることがおすすめです。

清見オレンジは、「宮川早生」という温州ミカンと「トロピタオレンジ」というオレンジの掛け合わせによって生まれた、ジューシーなかんきつです。たっぷりの果汁はミカン、芳醇な香りはオレンジから受け継いだ、贅沢な果実です。

4月12日に登場した清見オレンジは、高松市鬼無町是竹地区で栽培・収穫されたものです。

～4月の献立より～ **カラフルサラダ**

旬の野菜アスパラガスを使って



高松産ごじまん品
Mr.アスパラ

【材料】	4人分
きゅうり	2本
アスパラガス	4～5本
にんじん	40g
ホールコーン	20g
酢	大さじ1
サラダ油	小さじ1と1/2
上白糖	小さじ2
食塩	小さじ1/5
こしょう	少々

【作り方】

- ① きゅうりは2mmの輪切り、アスパラガスは2cm、にんじんは厚さ2mmのいちよう切りにする。ホールコーンは水気を切っておく。
- ② にんじん、アスパラガスをゆでて、冷ます。
- ③ 野菜をボウルに入れ、よく混ぜ合わせたドレッシングで和える。

【ポイント】

・アスパラガスはしゃっきり感が残るように手早くゆでて、冷ましましょう。

成長期の食事はバランスが大事！

中学生の時期は心も体も大きく成長する時期です。給食の献立を参考にして、いろいろな食品をバランスよく取り入れた食事を心がけましょう。

副菜(野菜類・きのこ・海藻など)

体調を整えるビタミン類・ミネラル・食物繊維をたっぷりとりまわす。エネルギーを生む助けをし、疲労を防ぎます。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)

たんぱく質は、筋肉や皮膚、血液など体をつくるもとになります。

乳製品・果物など

カルシウムやビタミンCの補給になります。



主食(ごはん・パンなど)

エネルギー源である炭水化物が不足すると、元気に運動や勉強をすることが出来ません。

汁物(味噌汁・スープなど)

足りない栄養素を補うことが出来ます。また、水分補給にもなります。

◆買い物時のポイント

食品ロスゼロを目指しましょう！

- ① 買い物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材をチェックする。
⇒メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買い物時の参考にしましょう。
 - ② 使う分、食べられる量だけ買う。
⇒まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べましょう。
 - ③ 期限表示を知って、賢く買う。
⇒利用予定と照らして、期限表示を確認しましょう。
- すぐに使う予定の食材は、お店の食品棚の手前からとるようにしよう。**



調理場から



山田学校給食共同調理場では、今月から山田中学校区の4つの小学校と、山田中学校の合計で約1650食を作っています。

13名の調理員と、栄養教諭、給食事務担当者が、それぞれの役割を分担して給食を作ります。

できあがった給食は、配送の運転手により届けられ、各校の配膳担当者が給食開始に間に合うよう、給食コンテナに並べます。

衛生面に気をつけながら、全員が安全でおいしい給食を目指して取り組んでいます。

今年度もよろしくお祈りいたします。