

# 4月 給食だより

ご入学・ご進級おめでとうございます！希望に満ちた新年度の始まりです。  
安全でおいしい給食を届けられるよう頑張ります。  
今年度も学校給食にご理解とご協力をよろしくお願い致します。



## 中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

### ●おかずばかり食べる！



ご飯などの主食は、毎食きちんと食べましょう。体や脳をはたかせるための大切なエネルギー源になります。とくに運動をする人はしっかり量を食べられるようにしておきましょう。

### ●部活の後や塾の前にコンビニで菓子&ジュースの買い食い！

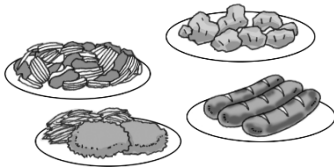


スナック菓子は脂質が多く、ジュースや炭酸飲料には、糖類が多く含まれています。間食で食べすぎたり、飲み過ぎると、その後のごはんが食べられなくなり、栄養の偏りの原因になります。

体の元気は心の元気、そして心の健康は、体の健康にもつながっています。食べ物や食べ方を見直してみることによって、心や体が元気になると思います。

みなさんによく見当たる、問題のある食習慣の例をあげてみました。新しい環境に戸惑う新学期、毎日の食事を大切にして元気に過ごしてほしいと思います。

### ●よく見ると、おかずは茶色一色！



おかずが油を使った揚げ物や炒め物ばかり、そして材料も肉ばかりになっていませんか。緑、黄緑、赤など、おかずの彩りにも注意して食べるように心がけるだけで栄養バランスはかなりよくなります。

### ●魚や野菜は大嫌い！



魚には良質なたんぱく質のほか、体によいはたらきをする脂質栄養（n-3系不飽和脂肪酸）が多く含まれています。野菜は問わずもがなですが、ビタミン、無機質（ミネラル）、そして食物繊維の宝庫です。



## 給食レシピ紹介

### ☆鶏そぼろ丼☆

【材料】（4人分）

- ・炊いたごはん 2.5 合分
- ・鶏ひき肉 180g
- ・玉ねぎ 80g
- ・たけのこ（水煮）60g
- ・むぎ枝豆 40g
- ・たまご 2個
- ・油 適量
- ・生姜 ひと片
- ・醤油、砂糖 大さじ1 ずつ
- ・お酒、みりん 小さじ1 ずつ

【下準備】

- ・枝豆を茹でる
- ・炒り卵を作る
- ・生姜をみじん切りにする
- ・玉ねぎとたけのこを荒みじん切りにする

【作り方】

- ①フライパンで油をあたため、生姜を入れる
- ②鶏ひき肉と玉ねぎを炒める
- ③たけのこ、枝豆、炒り卵を入れてさっと炒めた  
ら、調味料を入れてひと煮立ちさせる
- ④どんぶりにごはんを盛り、鶏そぼろをかける

ごはんがすすむ  
人気メニューです！



### \*食物アレルギーのあるお子さんへの対応\*

学校給食センターでは、食物アレルギーのあるお子さんのために、アレルギー献立表の配布や、乳製品アレルギー（飲用牛乳）の代替として、豆乳の提供を行っています。（乳糖不耐症は医師の診断書の提出をもって対応します。）希望される方は、学校に申込書がありますので、担任の先生にお問い合わせください。