東近江市学校給食通信　　能登川学校給食センター

令和4年度

4月　いただきます

御入園、御入学、御進級おめでとうございます。学校給食通信「いただきます」を月1回発行します。このおたよりを通して、子どもたちの成長や健康のために役立てていただきたい給食や食育など食に関する情報などをお知らせします。ぜひ、御家族で一緒に読んで、食べる事の楽しさ、食の大切さをお子さんとお話してください。

今月の月目標：協力して給食の準備をしよう

学校では順番に給食当番になり、給食の準備や後片付けをします。当番以外の人も、給食時間を過ごしやすくするために、教室の準備をします。給食の前には給食当番の健康チェックや、全員が手洗いをして、衛生に気をつけています。 御家庭でも、食事の準備や後片付けのお手伝いなどみんなで協力できると良いですね。

※週末に給食当番のエプロンを持ち帰った時には、御家庭での洗濯とアイロンがけの御協力もお願いします。

【行事食、特色ある献立】

毎月の献立では、季節の行事食や特色ある献立を実施します。実施日は、裏面の献立表を御覧ください。

★季節の行事食★

4月は入学・進級お祝い献立です。

★食育の日★

毎月19日は食育の日です。テーマを決めた献立を実施します。

★滋賀の日★

滋賀県の郷土料理や滋賀県の特産品などを紹介します。

★カルちゃんの日★

カルシウムが多く含まれている食品を紹介します。

★鉄ちゃんの日★

鉄分が多く含まれている食品を紹介します。

★せんいちゃんの日★

食物せんいが多く含まれている食品を紹介します。

★お誕生日給食★

今月、誕生日を迎えるお友だちをお祝いします。

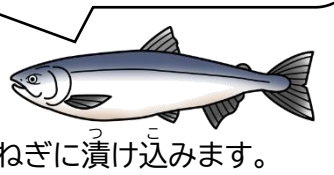
【今月の給食レシピ】：さけのねぎ塩こうじ焼き

14日(木)の給食レシピを紹介します。ぜひ、お試しください。給食では、一口大の角切りのさけを使用しています。

【材料】(4人分)

さけ(切り身)	：	4切れ
酒	：	適量
塩こうじ	：	大さじ1
白ねぎ	：	5 cm

塩こうじは塩分が少なく、身がやわらかく仕上がります。他の種類の魚や肉で作ってもおいしいですよ。



【作り方】

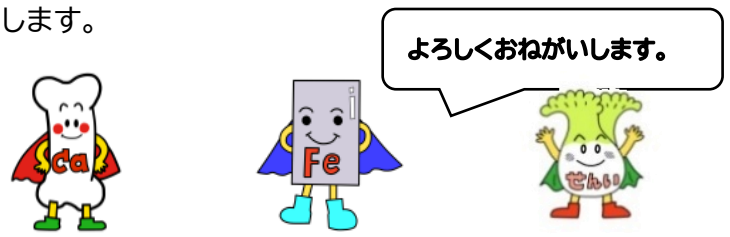
① 白ねぎは、みじん切りにします。

② さけの切り身を、酒、塩こうじ、白ねぎに漬け込みます。

③ ②のさけを、グリルやフライパンで焦げないように焼き、火が通ったら、できあがりです。

【キャラクターの紹介】

献立表や給食だよりに登場するキャラクターたちの名前を知っていますか？給食では、普段の食事で不足しがちな栄養素を補えるように工夫しています。その栄養素のキャラクターを紹介します。



カルちゃん	鉄ちゃん	せんいちゃん

【今月の滋賀県の食材】

ぎゅうにゅう　だいず　なっとう　あかこんにゃく

ちょうじふ　パン(こむぎこ)　こまつな　みつば

【今月の東近江市の食材】

こめ　みそ　キャベツ　きゅうり　チンゲンサイ

しろねぎ　あおねぎ　はくさい　ほうれんそう

県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。