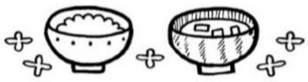
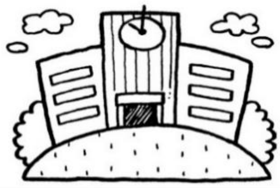
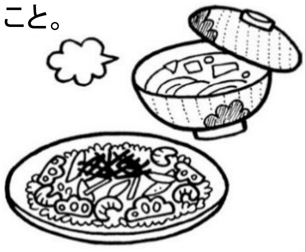
給食だより　4月号

令和7年4月25日　発行
座間市立座間小学校
給食室より

新年度が始まり、11日から給食も開始しました。子どもたちが毎日よく食べてくれているので、給食室はとても喜んでいます。25日から1年生も始まりましたね。今年度もおいしく、安心安全な給食を作っていきたいと思います。これからももりもりたくさん食べて、健康な体を作っていってほしいです。

学校給食の７つの目標

適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること。	日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を	我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	

給食当番の身支度チェック

①髪の毛は全部帽子に入れましょう
②マスクはきちんとつけましょう
③つめは短く切っておきましょう
④手は石けんできれいに洗いましょう
⑤清潔な白衣を身につけましょう

これから1年間、お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。
毎日、生きた教材としての「学校給食」を通して、食育を学んでいってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でもお子さんと給食を話題にして話していただけると嬉しいです。

給食に毎日でる「牛乳」
全部飲めると良いですね！成長期にはたくさんのカルシウムをとることが必要です。また、骨に貯められる量が決まるのが20歳くらいまでと言われています。成長期に十分に骨量を増やすことで、加齢による骨量の減少を緩やかにして、将来の骨粗しょう症リスクを減らすことができますよ♪

日本の郷土料理を知ろう

今年度のテーマは、昨年度に引き続き「日本の郷土料理を知ろう！」です。
日本各地には、その土地の食べ物や特色を活かした郷土料理がたくさんあり、今でも大切に受け継がれています。
今年度も、日本の郷土料理を紹介しながら給食を通して食べ物に感謝する心、食文化など次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思います。

4月　富山県「よごし」

今月は「よごし」についてです。「よごし」は、茹でた野菜を味噌で味付けした富山県の郷土料理です。
夜に作っておき、翌日の朝に食べることから「夜越し」の意味で、「よごし」と呼ばれるようになりました。
使われる食材は、ふき、うど、なす、葉物（ほうれん草や大根の葉）など時期や地域によって様々です。
また、味付けも砂糖や味噌、ゴマ、ごま油、みりん、唐辛子を入れたりと家庭ごとにひと工夫されています。
給食では、にんじんや小松菜などの野菜を味噌やしょうゆで味付けしてゴマを加えています。

とやまけん

つぎのひ
たべる

よるつくって

よるごし（よるをこす）→　よごし