

給食たより

令和5年度 4月
沖縄県立美咲特別支援学校
【今月のテーマ】

・正しい手の洗い方を身につけよう！



学校給食の7つの目標

ご入学・ご進級おめでとうございます！

子どもたちは新しい環境の中で期待でいっぱいなのではないでしょうか。今年度も、子どもたちの健やかな成長のために、魅力たっぷりのおいしい給食をつくっていきこうと張り切っています。1年間、どうぞよろしくお祈りします。



給食が始まります！

安全安心でおいしい給食をつくります！

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養バランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



さらにこんなところをポイントにして献立がたてられています

塩分はひかえめに。季節感を盛りこんだ献立にする。脂肪のとりすぎを防ぐため油の使用量はひかえる。和食の献立をとり入れる。野菜類、とくに緑黄色野菜を心がけてとる（きのこなども）。肉類にかたよらず、魚介類を多くとり入れる（小魚も）。豆類や豆製品を使った献立を入れる。



<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②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。</p>	<p>③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。</p>	<p>④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。</p>
<p>⑤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養うこと。</p>	<p>⑥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。</p>	<p>⑦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。</p>	

給食レシピ紹介

*毎月給食だよりにて、学校給食のレシピを紹介しします。ご家庭でも是非作ってみてください。
【今月のレシピ】

～魚のマヨネーズ焼き～

材料(4人分)

- 白身魚……………4枚
- 料理酒……………少々
- 塩こしょう……………少々
- マヨネーズ……………大さじ1/2
- たまねぎ……………1/4個
- サラダ油……………2g
- チーズパウダー……………小さじ1
- パセリ……………適量

- ① 魚の切り身に料理酒と塩こしょうをまぶしておく。
- ② ①の調味料を混ぜておく。
- ③ オープンを180度に温めておく。
- ④ ①を鉄板に並べ、②を上塗るようにつける。
- ⑤ オープンで15分程度焼いて出来上がり♪



☆魚は、白身魚以外にも鮭やマグロでもOK♪
☆パン粉や豆などを混ぜると食感が変わります。