



4月給食だより

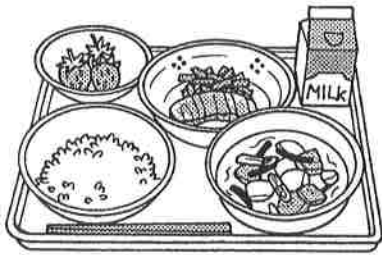
いすみ市学校給食センター

NO. 68 4月号

令和3年 4月発行

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は子どもたちの成長を支えるために栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れ、つくっています。今年度も安全でおいしい給食をみなさんに届けられるよう給食センター職員一同がんばりますのでよろしくお願い致します。

学校給食の食材を紹介します



こめ→いすみっこ(無農薬米)を使用(週4回)、月に1回程度七分米を使用します。
牛乳→千葉県産牛乳(毎日)
パン→全量国産小麦を使用しています。千葉県産の小麦と米粉もブレンドされています。(週1回程度)
野菜、肉→千葉県産のものを多く、新鮮なものを使用します。いすみ市産の有機野菜も使用します。

塩ひかえめで、いつも健康!

～いすみ市の学校給食は減塩給食を推進しています～

いすみ市では、平成28年度に減塩推進連絡会議を開き、健康高齢者支援課、福祉課と共に市全体で減塩の普及に取り組んでいます。国も国民の健康のため減塩への取り組みに力を入れています。学校給食でも塩分量を抑えるよう文部科学省の基準値が平成30年8月に改定され食塩相当量の基準値が0.5g少なくなりました。子どもの頃から薄味に慣れることで、大人になってから高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかからないようにすることを目標としています。毎日の食事を減塩にすることで大人になって薬を飲まない生活を送ることができます。給食センターでは、おいしく食べられるよう出汁を濃くする、香辛料を使用するなど様々な献立を考え工夫しています。

学校給食の7つの目標

<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我が国や各地域の豊かな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 人気メニュー

さばのオイスターソース焼き

【材料】(4人分)

- ・さば切り身40g 4切
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1・1/2
- ・オイスターソース 小さじ2
- ・さとう 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① さばを調味料につけ、下味をつける。
- ② オーブンやフライパンで焼く。