【献立作成のポイント】

青嵐中学校の給食を作ってくれている、保谷第一小学校の栄養士さんから献立作成のポイントをお聞きしました。

栄養食品バランス・食品構成　・・・文科省の栄養基準にのっとり、カルシウム、鉄分、食物繊維など、不足がちな栄養素を摂取できるように工夫してたてています。
野菜や豆類、小魚、海藻類など、家庭で不足がちな食材を積極的に取り入れています。

無添加
手作り
国産　・・・食材のもつ自然な味を生かすため、化学調味料は使用せず、かつお節、さば節、昆布、鶏ガラ、豚骨などでだしを取っています。
ぎょうざやコロッケなど、手間のかかる料理も手作りし、可能な限り国産の、無添加の食品を使用しています。

季節感
楽しい給食　・・・季節の行事食、旬の食材、地場産、産直の食材を多く取り入れることで、季節を感じる豊かな心を育むことを目指しています。日本各地の郷土料理やいろいろな国の料理、西東京市姉妹・友好都市の料理など取り入れています。

皆さんの学校生活がより充実したものとなり、給食時間が楽しみな時間になるよう、日々の給食を通して小中の栄養士と共に給食活動を進めていきたいと思います。

～ ５月の献立より～

☆　７日（木）→八十八夜　抹茶マフィン
・八十八夜は立春から数えて８８日目（５月２日頃）にあたり、この時期から農家は緑茶の茶葉を摘む作業に取りかかります。昔から、この日に摘んだお茶を飲むと、長生きできるといわれています。

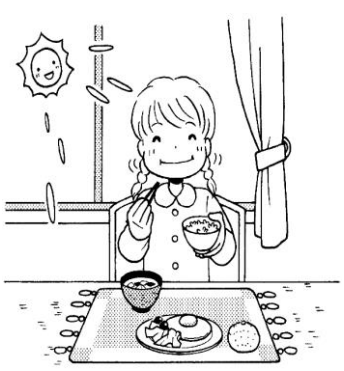
☆　２１日（木）→グリンピースご飯
・この時期ならではの生のさやえんどうを使います。保谷第一小の２年生にさやから出すお手伝いをしてもらいます。

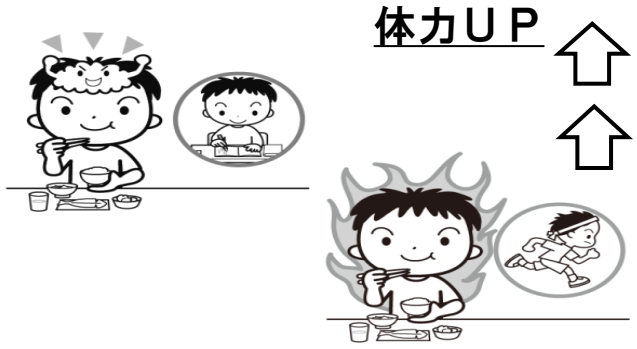
★　カレーピラフ・抹茶きな粉揚げパン・キムチラーメンなど人気のメニューが盛りだくさんです。

今年の八十八夜は５月２日です。
新茶を味わいましょう。

朝ごはんで元気に１日をスタートしよう！

時間がない、食べたくない、やせたいなどの理由で朝食を食べない生徒が増えています。
朝食は１日の活動源です。また、生活リズムをつくる出発点となる大切な食事です。朝食は英語で「ブレックファースト」といい、飢餓をやぶるという意味があります。朝食を食べることでからだも心も目覚めます。



朝ご飯を毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ご飯を食べて登校しましょう。

朝ごはんで学力ＵＰ