

4月給食だより

令和6年4月
西条市立河北中学校



ご入学・ご進級 おめでとうございます。

子どもたちの元気な声とともに新学期がスタートしました。新しい学年に進み、そして新入生にとっては新しい学校での一年が始まります。希望や期待で胸いっぱいのご様子でしょう。

学校生活をいきいきと過ごすためには、健康が大切です。今年も一年間、よい食生活を心掛け、それぞれの目標に向かって楽しんでいきましょう。



愛媛のおさかな

マダイ
“真鯛”



古くから「めでたい」の語呂合わせにより縁起の良い魚とされ、祝いの席には欠かせない魚です。古くから愛媛県全域でとれ、美しく、味のよい魚の王として親しまれています。

写真提供：愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同 栽培資源研究所

旬の食材紹介

山菜

ことわざ「春の皿には苦みを盛れ」というものがあります。老廃物がたまりやすい冬の身体をリセットするために、春には苦みのある食べ物を積極的に取り入れようという意味です。

山菜の苦みは、ポリフェノールなどによるものです。他にもビタミン、ミネラルも豊富で細胞を活発にしてくれます。



わらび



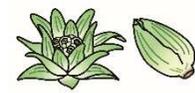
わらびの新芽を食べます。根のでんぷんはわらび餅の素であるわらび粉となります。おひたしやサラダなど。

ぜんまい



収穫した新芽は、渦巻の部分と綿毛を取り除きあく抜きをして、塩漬したり乾燥させたりします。ナムルや煮物、炒め物など。

ふきのとう



日本原産といわれるふきのとうの歴史はとても古く、縄文時代から食べられています。天ぷらや和え物、佃煮など。

〈ポリフェノールのはたらき〉

- ・ 新陳代謝を上げ老廃物を体から排出し、身体を目覚めさせてくれます。
- ・ 抗酸化作用（活性酸素を除去し、細胞の老化の進行を遅らせる）があります。

給食等を通じて学び、身に付けたいこと 食育の視点

食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



心身の成長や健康の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化



各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

【アクの抜き方】

- アクが弱い → 塩ゆで・水さらし
 - アクが強い → 沸騰したお湯に重曹（灰）を加えてゆで、落とし蓋をしてゆで汁のまま一晩おく。きれいな水で洗い流してから食べる。保存するときは水に浸し、水は毎日替える。
- ※ 材料 500g 水 1L 重曹 小さじ 1（灰なら 50g）

～ 鯛めし ～

【材料4人分】

米 2合
水 300ml
鯛切り身 2切れ
塩 適量
油揚げ 15g
にんじん 20g
枝豆むき身 20g
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 小さじ1

【作り方】

- ① 米はといてざるに上げ、約30分間おく。
 - ② 鯛は両面に塩をふっておく。
 - ③ 油揚げは油抜きをした後短冊切り、にんじんはせん切りにしておく。
 - ④ 炊飯器に米を入れ、調味料と2合の目盛りまで水を入れる。
 - ⑤ にんじん、枝豆、油揚げを加え、水気をふきとった鯛の切り身をのせて炊飯する。
 - ⑥ 炊きあがったら、鯛の身をほぐして混ぜ合わせる。
- ※鯛を焼いてから加えると香ばしさがアップします。

保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

家庭 ↔ 学校

